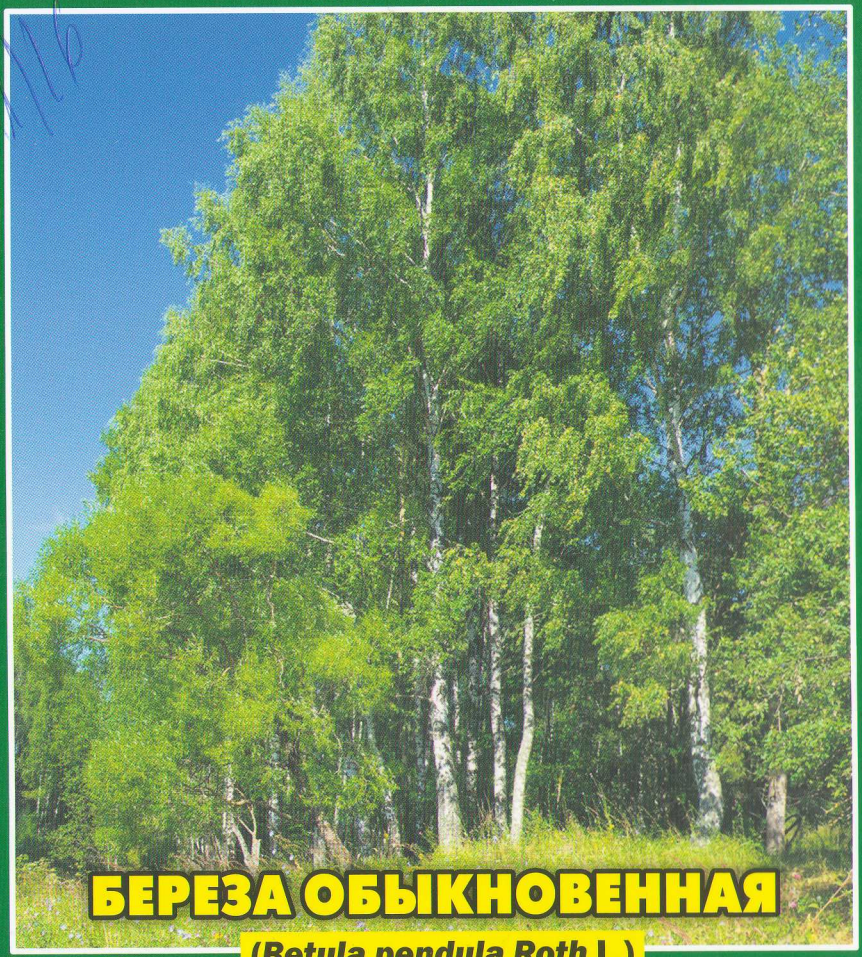


БЕРЕЗА ОБЫКНОВЕННАЯ

(*Betula pendula Roth* L.)

Береза обыкновенная относится к семейству березовых – дерево, достигающее 25-30 метров в высоту, с диаметром кроны 7-12 метров. Корневая система проникает в почву не глубоко, из-за чего дерево не редко подвергается ветровалу. Кора у молодых деревьев коричневая, но, начиная с 8-10 лет, белеет. Древесина желтовато-белая, тяжелая. Молодые ветви повисают вниз, что придает кроне березы характерный «плакучий» облик. Крона ветвистая, негустая.

Цветет с началом распускания листьев. Мужские цветки на концах побегов прошлого года образуют свисающие мужские «сережки». Женские цветки формируют короткие зеленые «сережки». Цветки при созревании становятся жесткими и опадают одновременно с плодами. Начинает плодоносить с 10 лет. Плоды созревают к концу лета, рассеиваются в течение осени и зимы. Живет не дольше 120 лет.

Подробнее о растении – на стр. 118-127.

4 607161 020036 22005

Библиотечка «ЗОЖ»
Здоровый образ жизни

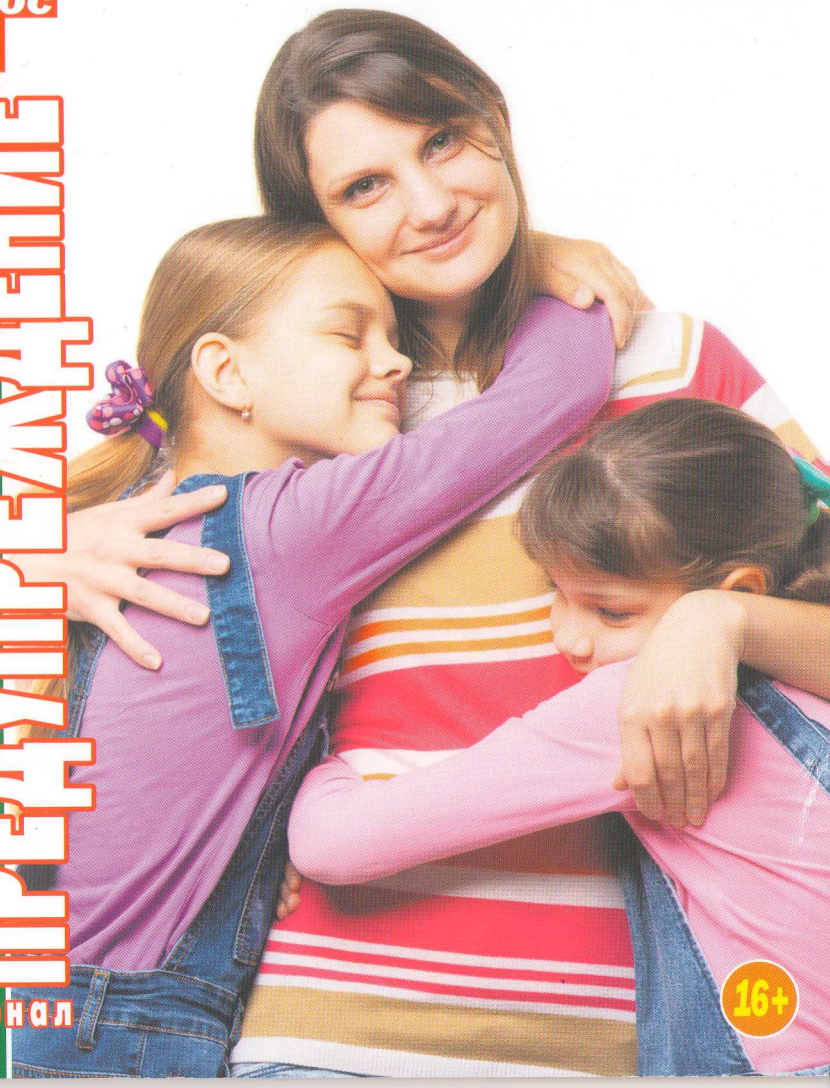
ПЯТЬ МИНУТ В ДЕНЬ НА ОБНИМАШКИ

№ 5 (230), май 2022 г.

плюс

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

журнал



16+

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ РЕДАКТОРА 4

ПРЕДУПРЕЖДЕН – ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН
НЕПРЕДСКАЗУЕМЫЙ И ОЧЕНЬ ОПАСНЫЙ 5
Псориатический артрит
И.О. СМИТИЕНКО

АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ
РОЗОВЫЕ ПЫХТЕЛЬЩИКИ 11
Эмфизема легких
М.А. ЯКИМОВА

РЕЦЕПТЫ НЕ СТАРЕЮТ
ИЗ АРХИВА «ЗОЖ» 20

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
НЕ СПЕШИТЕ В ГРУППУ СТАРИКОВ 23
Крауроз вульвы (склеротический лишай)
Н.С. БОГДАНОВА

ВСЕ, ЧТО ВЫ ХОТЕЛИ ЗНАТЬ...
О МИОФАСЦИАЛЬНОМ СИНДРОМЕ 28
«Спусковой крючок» для мышц
З.Г. ГУСЕЙНОВА

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ
СОСТОЯНИЕ РИСКА 34
Транзиторная ишемическая атака
А.Д. СИМОНЯН

НИЧЕГО СТРАШНОГО 37
Кератома
Н.Н. КОЗЛОВА

ДУМАЙТЕ ТОЛЬКО О ХОРОШЕМ 39
Вторичная офтальмогипертензия
Н.А. ИВАНОВСКАЯ

ЗАПИСКИ ВРАЧА
ДРУГ ИЛИ ВРАГ 42
А.Ф. ВОЛКОВА

СОВЕТУЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ
ВОСПАЛЕННАЯ ЛУКОВИЦА 44
Бульбит
Е.Л. БЕЛОУСОВ

НОВОЕ В МЕДИЦИНЕ
ВЕЧНАЯ БОРЬБА С ВЕЧНЫМИ КЛЕТКАМИ 49
Что такое рак и как его победить
О.В. ТУЧКОВА

ГДЕ ТОНКО, ТАМ И РВЕТСЯ
ОПУЩЕНИЕ ОРГАНОВ: КАК ВЕРНУТЬ ВСЕ НА СВОИ МЕСТА 56
Пролапс
Н.А. ДУРАСОВА

ФИТОТЕРАПИЯ В ДЕЙСТВИИ
ПЕЙТЕ ВОДУ, НАСТОЯННУЮ НА ДРОБЛЕНОМ КРЕМНИИ 64
Метастазы в кости
С.И. ЦВЕТКОВ

ЛИКБЕЗ
СОЛНЕЧНЫЙ НАПИТОК 75
Чай из одуванчика
Е.В. ПОЛЯКОВА

СОВЕТЫ ИЗ КОНВЕРТА
СЕКРЕТЫ ЛУКОВОЙ ШЕЛУХИ И ТАБАКА 82
В.Ф. ВИХРОВ

ВЗРОСЛЫМ – О ДЕТЯХ
НЕ НАДО НАДЕЯТЬСЯ НА АВОСЬ 85
Низкий гемоглобин
Е.С. КОРОЛЕВА

МИФЫ И ЗАБЛУЖДЕНИЯ
НА ЯЗЫКЕ ПУЛЬСА 90
Сердечный ритм
Н.Ю. ПОПОВА

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ
СЕМЬЯ ВМЕСТЕ – ДУША НА МЕСТЕ 97
Пять минут в день на обнимашки
О.В. САМОЙЛОВА

СОГЛАСНО БУКВЕ ЗАКОНА
ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ 105
А.А. ЧУРСИНОВА

НЕ ДАЙТЕ СЕБЯ ОБМАНУТЬ
ПОКУПАТЬ ИЛИ НЕ ПОКУПАТЬ? 111
Скидки
О.Г. КАЛЬНИЦКАЯ

РАСТЕНИЕ НОМЕРА
ЛЕКАРСТВО ОТ БЕРЕГИНИ 118
Береза обыкновенная
А.Н. ФИЛИН

БАБУШКИ И ВНУКИ

Каждый хочет покоя и гармонии в своей семье. Почему же многим из нас так сложно услышать друг друга – достучаться до самых близких? Что встает между людьми, мешая взаимопониманию? Как беречь и щадить домашних?

Взять хотя бы вопрос воспитания внуков. Он волнует и объединяет людей любых профессий и социального положения. Как воспитать внука, не слишком ограничивая его внутреннюю свободу, не подавляя индивидуальность? Как объяснить и отстоять свою позицию, не срываясь на конфликт? Должны ли дедушки и бабушки вмешиваться в воспитание внуков, если им кажется, что дети это делают неправильно?

Хочу пригласить читателей принять участие в обсуждении этого очень важного вопроса. Будет здорово, если кто-то поделится своим личным опытом – вдруг он кому-то поможет. А пока приведу выдержку из письма Александры Олеговны Гиреевой из Самарской области:

«Не могу смотреть, как растет пропасть между моей единственной дочерью и единственной внучкой. Внучке Леночке 13 лет, оканчивает седьмой класс. Хорошая, добрая девочка, но не очень усидчивая, учится плохо. Ей намного интереснее поболтать с подружками, чем сидеть за учебниками. Ее маму, мою дочь, это безумно раздражает, она постоянно обзывает Лену дебилкой. Вижу, что внучка все больше и больше замыкается в себе, и подозреваю: начинает тихо ненавидеть мать. Не раз пыталась поговорить с дочерью, но она как будто меня не слышит. Встать на защиту внучки тоже не могу – боюсь, что тогда и мне «перепадет на орехи». Ума не приложу, что делать?»

Надеюсь, наши читатели дадут вам совет, а пока... Поздравляю вас, уважаемая Александра Олеговна, и в вашем лице всех наших читателей с наступающим праздником Великой Победы! Счастья, здоровья и благополучия вам и вашим семьям!

Как всегда, ждем ваших писем по нашим адресам:

101000 г. Москва, а/я 216, ООО Редакция вестника
«Здоровый образ жизни»
(для журнала «Предупреждение плюс». Библиотечка «ЗОЖ»).
e-mail: pr_plus@zoj.ru

Владимир КИРИЛЛОВ.

НЕПРЕДСКАЗУЕМЫЙ И ОЧЕНЬ ОПАСНЫЙ

Псориатический артрит

Когда выходят из строя наши суставы, жизнь сужает границы и перестает казаться медом. Чтобы облегчить свое состояние, глотаем обезболивающие таблетки, натираем больные места аптечными мазями, домашними растирками, ставим компрессы... Однако при этом мало задумываемся над тем, что артриты бывают разные, а следовательно, и лечатся по-разному. Взять, к примеру, псориатический артрит – непредсказуемый и опасный...

Псориатический артрит – поражение суставов в рамках псориаза, распространенного кожного заболевания, способного поражать не только кожу, но и ногти, позвоночный столб, сухожилия, глаза и даже кишечник. Вероятность того, что в качестве мишени псориаз выберет именно суставы, составляет 20-30%. Однако чаще всего это происходит не сразу, не одномоментно с появлением псориатических бляшек (хотя встречаются и такие случаи), а спустя 5, 10 и даже 15 лет.

Когда больные приходят ко мне на прием, часто задают один и тот же вопрос: «Зависит ли объем поражения суставов от масштаба высыпаний на коже?». Их логика мышления мне понятна: чем больше кожные высыпания, тем сильнее якобы должны страдать суставы. Однако в данном случае такой взаимосвязи не существует. У больных с обширным поражением кожного покрова могут быть абсолютно здоровые суставы. И наоборот: носители одной-двух псориатических бляшек на волосистой части головы, ушных раковинах, локтевых и коленных суставах или же исключительно с поражением ногтевых пластин способны испытывать тяжелое суставное воспаление. При этом

я обращаю внимание на другую любопытную взаимосвязь. Считается, чем больше изменены ногтевые пластины при псориазе, тем активнее проявляет себя псориатический артрит.

Не так-то просто найти и причины возникновения недуга. Чаще всего обвиняют «нехороший» ген, передающийся по наследству. То есть, если в вашем роду уже был человек, страдающий псориатическим артритом, не исключено, что болезнь проявится и у вас. Однако наследственная предрасположенность может спать годами, а проснуться под воздействием неблагоприятных факторов, влияющих на иммунную систему организма. Выявлено, что в зону риска в первую очередь попадают те больные, кто получал частые микротравмы, связанные с профессиональной деятельностью, занятием спортом, работой на приусадебном участке. Другими провоцирующими недуг факторами являются курение, ожирение, бактериальные, вирусные, грибковые инфекции, заболевания желудочно-кишечного тракта (гастрит, холецистит), психоэмоциональные стрессы, продолжительный прием определенных групп лекарств...

Проявления псориатического артрита также многочисленны. В большинстве случаев боль, отечность, покраснение возникают в крупных суставах ног, причем хаотично, несимметрично. Например, болят и отекают левый голеностопный и правый коленный суставы. Боль усиливается ночью и ранним утром, когда больной находится в покое, а утихает днем в период наибольшей физической активности.

Наряду с крупными суставами – коленными, тазобедренными, голеностопными псориатический артрит поражает и мелкие – пальцев рук, стоп. Воспаляясь, они могут просигналить болью, отечностью, покраснением или синюшностью кожи над поверхностью сустава. Нередко проявляется и так называемый «дактилит» – отечный и болезненный палец на кисти руки или стопе, напоминающий сосиску. То есть суставы на пальце как бы сглаживаются.

Боль, воспаление в области прикрепления сухожилия (чаще всего затрагивается пятка) – еще один характерный признак псориатического артрита. В таком случае болезненность при надавливании на пятку затрудняет движение, вызывает хромоту. У других больных течение болезни может имитировать ревматоидный артрит, когда воспаляются симметрично расположенные мелкие суставы обеих кистей. А может случиться и так, что воспаление переходит на позвоночник, отзываясь болью в спине. Эта боль особенно сильна в ночные часы или после длительного неподвижного положения тела. Утром, после 10-минутной зарядки, болевые ощущения, как правило, проходят.

И, наконец, самое опасное, на мой взгляд, проявление псориатического артрита, о котором мы говорили вначале, – «молчаливое»: выраженной боли нет, а сустав разрушается!

Это приводит ко многим бедам. Уже через год после отсутствия сопротивления болезни наблюдаются язвы суставных хрящей. Нелеченый псориатический артрит ускоряет развитие атеросклероза, увеличивает вероятность возникновения инфарктов и инсультов.

Более того, не так прост он и в диагностике: у 30% пациентов даже при сильнейшем воспалении суставов показатели крови – СОЭ и С-реактивный белок остаются в пределах нормы или повышены незначительно.

Как правило, если воспаление в суставах развивается у пациента с многолетним наличием псориаза, постановка диагноза не вызывает особых проблем. Сложнее, когда суставы воспаляются до появления псориатических бляшек. В таком случае, чтобы верно поставить диагноз, в учет берется не только воспалительный суставной синдром, но и такие критерии, как псориатическое изменение ногтей, отрицательный тест на ревматоидный фактор, рентгенологические признаки суставных костных изменений.

Прежде чем перейти к лечению псориатического артрита, главная цель которого – замедлить прогрессирование заболевания, нужно провести, так сказать, профилактическую работу: снизить лишний вес, поскольку он дополнительно

«бьет» по суставам, побороть в себе никотиновую зависимость. Никотин либо затормаживает, либо сводит на «нет» все лечебные процессы.

Дальше все будет происходить в соответствии с набором проблем. Если воспален только один сустав, допустим, коленный, можно ограничиться приемом нестероидных противовоспалительных препаратов, таких как **целекоксиб** (принимать по 200 мг 2 раза в день), **напроксен** (по 500 мг 2 раза в день), **эторикоксиб** (по 60-90 мг 1 раз в день). Эти лекарства снимут боль, воспаление, отечность, но принимать их нужно с большой осторожностью. Мало того, что они провоцируют подъем артериального давления, усугубляют аритмию, но и выводят из строя желудок. Чтобы защитить его слизистую, советую одновременно с НПВП за полчаса до еды принимать **омез** (по 20 мг 1-2 раза в день), **пантопразол** (суточная доза – 20-40 мг).

Кроме того, после консультации с врачом не чаще трех раз в год в полость больного сустава советую вводить гормональные препараты – **дипроспан** или **кеналог**, обладающие высоким противовоспалительным эффектом.

При воспалении трех и более суставов лечение будет более серьезным. В дозировках, прописанных врачом, назначаются **сульфасалазин, метотрексат, лефлуномид.** Обладая ярко выраженным противовоспалительным действием, эти лекарства подавляют воспаление в костно-суставном аппарате, задерживают структурные повреждения суставов, поэтому специально предназначены для лечения артритов. Однако каждое из них имеет свои особенности приема и ряд ограничений, в связи с чем самолечение, то есть лечение без визита к доктору, строго исключено! Приведу пример. Чтобы прописать метотрексат (его назначают с минимальной дозировки – 10 мг/неделю), вначале пациент проходит тщательное обследование – делает общий анализ крови, определяет уровень печеночных ферментов, креатинина... Кроме того, в учет берутся сопутствующие заболевания, состояние больного. И только в том случае, если противопоказаний не будет, назначается этот препарат.

Кроме традиционных синтетических лекарств, названных выше, для лечения псориатического артрита используются современные «таргентные» средства – **апремиласт** и **тофацитиниб.** Эти лекарства не только эффективно подавляют воспалительные процессы в коже и суставах, но действуют на конкретные элементы воспалительного процесса точечно, снайперски.

Ну и, наконец, при большой площади поражения кожи или высокой активности артрита, когда несколько пальцев приняли сосискообразный вид, затронуты множественные сухожилия, отмечается тяжелое воспаление позвоночника, доктор может порекомендовать так называемую «тяжелую артиллерию» – современные генно-инженерные биологические (не путать с синтетическими) препараты: **инфликсимаб, адалимумаб, цертолизумаба пэгол, секукинумаб, нетакимаб.**

Большой плюс биологической терапии в том, что наряду с суставами они лечат кожу, ногти, позвоночник. Но есть при этом и большой минус – их высокая цена. Кроме того, до назначения данных препаратов пациенту необходимо обратиться к врачу-фтизиатру и пройти обследование на

носительство скрытого (латентного) туберкулеза. Связано это с тем, что, подавляя агрессию иммунной системы, бьющую по нашим суставам и коже, лекарства снижают и защитную функцию иммунитета против инфекционных заболеваний.

Выражение «движение – это жизнь» давно стало крылатым. Людям же, имеющим проблемы с суставами, я советую взять его как жизненный девиз, руководство к действию.

Не секрет, что физические упражнения поистине творят чудеса – усиливают кровообращение, восстанавливают утраченную силу и упругость мышц, возобновляют активность сустава, побеждают боль. Только в погоне за результатом не нужно переусердствовать: включать в комплекс бег, прыжки, поднимать тяжести, тренироваться без меры.

Больным псориатическим артритом в период ремиссии, то есть во время стихания воспаления, показаны скандинавская ходьба, плавание, посильные труды в саду-огороде, ежедневная гимнастика... Из упражнений, полезных, к примеру, для больных коленей, эффективны ходьба на месте, «велосипед», неспешные сгибания-разгибания ног. Зарядку лучше всего делать ежедневно, по 10-15 минут утром и вечером. Если почувствуете боль, возьмите тайм-аут. А вот ощущение дискомфорта придется преодолевать. Тренированному суставу не грозит контрактура – ограничение в движении. Достичь такого желанного результата не смогут никакие, даже самые дорогостоящие лекарства.

Илья СМИТИЕНКО,
врач-ревматолог, доцент,
кандидат медицинских наук.
Фото: фотобанк Лори.

РОЗОВЫЕ ПЫХТЕЛЬЩИКИ

Эмфизема легких

Альвеолы – это «кирпичики», из которых состоит легкое. Они имеют тонкую стенку и окутаны сетью мелких сосудов – капилляров. Именно такое строение позволяет кислороду проникать в кровь, а углекислому газу утилизироваться из альвеол в бронхиолы. При развитии эмфиземы происходит разрушение стенок альвеол, в результате чего альвеолярные мешочки становятся крупнее. Казалось бы, нет ничего плохого в увеличении диаметра альвеол, но на самом деле это приводит к уменьшению их общего количества, а значит, к уменьшению общей площади легочной ткани. Вследствие всех этих изменений легкие не справляются со своей функцией: не насыщают кровь кислородом в достаточном количестве.

Обычно эмфизема (происходит от греческого – «вздутие») легких возникает на фоне хронических заболеваний бронхолегочной системы. Болезнь может развиться в более зрелом возрасте при наличии сопутствующего заболевания в анамнезе, к примеру, при сердечной недостаточности.

Причины

Причин возникновения эмфиземы легких несколько:

- генетическая предрасположенность при особенностях строения легких (из-за врожденных дефектов развития бронхов и легких, при генетическом дефекте выработки некоторых ферментов и т.д.);
- гормональные изменения, при которых плохо сокращаются мышцы бронхиол;
- вдыхание воздуха, загрязненного токсичными соединениями. Частицы вредных веществ оказываются на стенках бронхиол и альвеол, негативно влияя на легочные

сосуды, которые снабжают альвеолы питательными веществами;
- дефекты грудной клетки;
- «старческая» эмфизема – в пожилом возрасте кровообращение ухудшается, легочная ткань плохо восстанавливается, особенно после перенесенных воспалительных процессов в легких;
- инфекции дыхательных путей;
- если работа (у музыкантов, стеклодувов, шахтеров) напрямую связана с глубоким дыханием: воздух скапливается в бронхах, образовываются воздушные полости в легких;
- попадание инородного тела в просвет бронхов, что приводит к эмфиземе в острой форме, так как воздух в этот сегмент не поступает;
- курение, поскольку никотин активизирует выделение разрушающих ферментов в органах дыхания.

Симптомы

Самым главным симптомом, с которым человек обращается к врачу, является одышка, возникающая после физической нагрузки. По мере прогрессирования недуга одышка приобретает постоянный характер. Вначале она проявляется не часто и, как правило, в зимний период. Затем человек испытывает одышку при незначительном физическом напряжении, а если недуг протекает в тяжелой форме, то и в состоянии покоя.

Дыхание напоминает пыхтение: вдох глубокий, а выдох медленный, через сомкнутые губы, во время дыхания раздуваются щеки. Из-за характерного внешнего вида при приступе одышки больных, страдающих эмфиземой, называют «розовыми пыхтельщиками».

Эмфизема доставляет человеку немало страданий. У больных хроническим обструктивным бронхитом, длительное течение которого осложняется эмфиземой легких, появляется кашель. После длительного откашливания, которое

причиняет болевые ощущения в грудной клетке, отделяется вязкая мокрота. Кашель не длительный, мокрота скудная и прозрачная. Грудная клетка расширена, как будто застыла на вдохе.

С прогрессированием заболевания отмечается потеря массы тела. Считается, что это связано с большими энергетическими затратами, вызванными повышенной работой дыхательных мышц. Печень увеличивается в размерах и может опускаться при застое крови в печеночных сосудах. Кроме того, наблюдается склонность к артериальной гипертензии: возникают головокружения и обморочные состояния при вставании с постели. Причиной обмороков считают повышение внутригрудного давления, возникающее во время усиленного кашля.

У таких пациентов кончик носа, ногти и губы синеют, а кожа и слизистые оболочки бледнеют. Причиной этих состояний является кислородное голодание из-за плохой работы легких. Изменяется внешность: шея становится короче, грудь – бочкообразной, живот – обвислый. Эти явления происходят при тяжелом течении и переходе болезни в последнюю стадию.

На ранних стадиях болезни, чтобы улучшить состояние и процесс дыхания, больные вынуждены лежать на животе со склоненной вниз головой и плечами. При тяжелой форме болезни грудные мышцы быстро утомляются, и больной занимает сидячее положение с наклоном вперед, в котором вынужден даже спать.

Эмфизема грозна осложнениями: дыхательной или сердечной недостаточностью, пневмотораксом (скоплением воздуха в грудной клетке), пневмонией, легочным кровотечением.

Виды

Различают несколько видов эмфиземы:

По характеру протекания – острую и хроническую. Острая возможна при сильном физическом напряжении,

приступе бронхиальной астмы или при попадании в бронхи инородного предмета. Альвеолы растягиваются, легкие увеличиваются в размерах, а пациент нуждается в экстренном лечении. При хронической форме болезнь проявляется постепенно. Эмфизема излечима, если терапия начата вовремя, в противном случае качество жизни у человека значительно снижается.

По распространенности – диффузная и очаговая. Диффузная эмфизема легких ведет к разрушению альвеол и захватывает всю ткань легких. Прогноз такого состояния зависит от характера течения основного заболевания. Очаговая эмфизема связана с разрушением ткани легких возле очагов перенесенных процессов, например туберкулеза.

По причине возникновения – старческая, когда нарушена эластичность стенок альвеол, и лобарная – характерна для новорожденных при непроходимости одного из бронхов.

Диагностика

Симптомы и лечение эмфиземы легких у взрослых зависят от диагноза, который ставит врач-пульмонолог или терапевт. Диагностика начинается с осмотра пациента и оценки его общего состояния. У людей, страдающих эмфиземой, со временем формируется бочкообразная форма грудной клетки, ребра принимают горизонтальное положение, межреберные промежутки расширяются, плечевой пояс приподнимается. После осмотра врач приступает к перкуссии, в ходе которой выявляется опущение нижней границы легких и уменьшение границ сердца. Данные признаки указывают на увеличение объема легких. Во время измерения артериального давления врач отмечает склонность к гипотонии.

Изменения показателей функции внешнего дыхания также являются признаком эмфиземы, например, снижение жизненной емкости легких. По мере прогрессирования заболевания наступает бронхиальная обструкция, которая может быть изначальной причиной развития эмфиземы.

Чтобы выяснить, является ли обструкция обратимой или нет, выполняется проба с использованием препарата, который расширяет бронхи. Улучшение показателей после применения препарата указывает на обратимость процесса, а противоположная ситуация – на необратимость бронхиальной обструкции.

Лечение

Эмфизема лечится на ранних стадиях и иногда требует хирургического вмешательства. Особенностью некоторых форм эмфиземы является ее постоянное прогрессирование. Однако при соблюдении всех лечебных мероприятий удается замедлить развитие болезни и улучшить качество жизни. На поздних сроках развития болезни эмфизема неизлечима.

Лечение эмфиземы легких начинается с изменения образа жизни. В первую очередь важно отказаться от курения: табачный дым усиливает бронхиальную обструкцию. Помимо табачного дыма существуют вредные вещества, способные неблагоприятно воздействовать на дыхательные пути. Например, людям, работающим на производствах с профессиональной вредностью, необходимо задуматься о перемене рода трудовой деятельности. Это важно, потому что постоянное вдыхание химических веществ постепенно приведет к ухудшению здоровья.

Для купирования воспалительного процесса назначают антибактериальные препараты. При бронхиальной астме или бронхите с приступами затруднения дыхания показаны расширяющие бронхи средства (**теофиллин, беродуал, сальбутамол**). Для облегчения выделения мокроты – муколитики (**амбробене**, **лазолван, ацетилцистеин, флуимицин)**. Для улучшения газообмена на начальной стадии заболевания применяется кислородотерапия. В некоторых случаях рекомендуется дышать кислородом до 18 часов в сутки. Самый эффективный способ доставки кислорода в легкие – использование концентраторов кислорода.

Рацион питания

Сбалансированная диета помогает скорректировать работу всех органов человека, укрепить иммунитет и удалить токсины из организма. При дыхательной недостаточности употребление большого количества углеводов может привести к еще большему недостатку кислорода. Поэтому рекомендована диета с достаточным содержанием белка. Режим питания – дробный, 4-6 раз в день. В рационе больных эмфиземой не должно быть кулинарных жиров, кондитерских изделий с высоким содержанием жира, алкоголя.

Обязательно включите в суточное меню:

- не менее 80-90 г жиров (растительное и сливочное масло, молочные продукты с высокой жирностью);
- до 350 г углеводов (фрукты, ягоды, овощи, мед, хлеб из муки грубого помола);
- до 120 г в сутки белков (яйца, мясо любых сортов, колбасные изделия, морская и речная рыба, морепродукты, печень);
- соки, кумыс, компот из шиповника;
- для профилактики отеков и осложнений сердечной деятельности ограничьте употребление соли до 6 г в сутки.

Фитотерапия

Некоторые пациенты после улучшения самочувствия прекращают принимать лекарственные средства, считая, что химические препараты неблагоприятно воздействуют на организм. Этого делать категорически нельзя, а народные средства должны использоваться исключительно как дополнение к основному лечению и никак иначе. Длительность курса применения настоев и отваров определяется лечащим врачом, который, учитывая общее состояние пациента и сопутствующие заболевания, даст индивидуальный совет.

Отхаркивающим и бронхолитическим действием обладают **шалфей, эвкалипт, одуванчик, мать-и-мачеха, тмин, можжевельник, сосна, чабрец, мята перечная, мелисса, анис, гречиха посевная.**

2 ст. ложки **корня алтея** засыпать в термос, залить 1/2 л кипятка и оставить на ночь. Процедить и пить 3 раза в день до еды. Курс – 3 месяца.

Облегчит дыхание и черная смородина. Смешать 100 г сахарного песка и 100 мл сока **черной смородины**. 2 ст. ложки состава развести в 100 мл кипяченой воды и принимать 5 раз в день.

Смешать в равных количествах **листья эвкалипта, шалфея, мяты, корень девясила** и **траву чабреца**. 2 ч. ложки полученной смеси заварить в 1 стакане кипятка и настоять в течение ночи. Процедить и пить 3 раза в день по 1/4 стакана до устранения симптомов заболевания.

Смешать в равных пропорциях высушенные и измельченные **мяту, шалфей** и **чабрец**. 1,5 ч. ложки смеси насыпать в термос и залить 1 стаканом кипятка. Пить по 70 мл после завтрака, обеда и ужина. Курс – 3 месяца.

1 ст. ложку сухих **листьев мать-и-мачехи** залить 2 стаканами кипятка и настаивать в течение часа. Пить по 1 ст. ложке 4-6 раз в день. Курс – 3 месяца.

Смешать по 1 части измельченных **корней алтея** и **солодки, почек сосны, листьев шалфея, плодов аниса**. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 1 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день перед едой. Курс – 3 месяца.

3 ст. ложки **цветков гречихи** залить 1/2 л кипятка и настоять 2 часа. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день. Курс – 3 месяца.

Смешать по 1 части **плодов можжевельника** и измельченного **корня одуванчика** и 2 части **листьев березы.** 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 1 часа. Пить по 1/3 стакана 2-3 раза в день после еды. Курс – 3 месяца.

Взять в равных частях траву **горицвета весеннего, плоды тмина обыкновенного** и **фенхеля**. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды. Курс – 3 месяца.

В 1 стакан подогретого молока добавить 1 ст. ложку **морковного сока**. Пить натощак в течение 3 недель.

Горицвет весенний

Улучшает состояние пациентов, страдающих эмфиземой, насыщение воздуха лечебными компонентами эфирных масел **чабреца, шалфея, ромашки аптечной, майорана, укропа, эвкалипта, душицы, полыни горькой, кипариса, кедра (**в 1 ст. ложку масла жожоба, растительного или оливкового добавьте по 2-3 капли эфира или смеси из нескольких масел). Используйте специальный прибор для мелкодисперсного распыления (диффузор) или обычную аромакурительницу (5-8 капель эфира на 15 кв. метров комнаты). Этими же маслами растирайте грудную клетку, стопы, ладони.

Лечебная физкультура

При эмфиземе дыхательные мышцы находятся в постоянном тонусе, а значит, быстро устают. Поэтому важная роль отводится лечебной физкультуре, которая направлена на максимальное включение диафрагмы в акт дыхания. Комплекс специально подобранных упражнений для укрепления

дыхательных мышц проводится по 15 минут 4 раза в сутки. С техникой гимнастики можно ознакомиться у своего лечащего врача или врача ЛФК.

- *Исходное положение: лежа на спине, руки на животе.*
- Сделать вдох, на выдохе руками надавить на переднюю брюшную стенку.
- *Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч.*
- Сделать глубокий вдох, а на выдохе вытянуть руки перед собой и наклониться вперед. Во время выдоха втянуть живот.
- Сделать глубокий вдох, задержать дыхание. Выдыхать мелкими толчками через сложенные трубочкой губы, не надувая при этом щеки.
- Считать в уме. Вдох в течение 12 секунд, задержать дыхание на 48 секунд, выдох в течение 24 секунд. Повторить 2-3 раза.

Не занимайтесь самолечением. Если вы заподозрили у себя или у родственника болезнь бронхо-легочного аппарата, в частности, эмфизему легких, немедленно обратитесь к врачу. Доктор даст рекомендации и в тех случаях, если вы страдаете хроническим бронхитом, имеете вредные привычки или профессиональную болезнь, связанную с вдыханием угольной пыли или частиц асбеста и кремния.

Основной профилактической мерой для развития любых заболеваний является антиникотиновая пропаганда. Отказ от курения, разрушающего структуру легких, – лучший способ предупреждения заболевания. Полезны плавание, бег, футбол, дыхательная гимнастика, прогулки в лесу и вблизи соляных водоемов. Воздух, насыщенный ароматом хвои, раскрывает легкие и насыщает кровь кислородом.

Марина ЯКИМОВА,
врач-фтизиопульмонолог,
кандидат медицинских наук.
Фото: фотобанк Лори.

Из архива «ЗОЖ»

«...Есть в нашей семье действенный рецепт лечения эмфиземы легких, который узнали от известного травника.

Нужно купить в аптеке настойку **кровохлебки** и пить по 40 капель 3 раза в день до еды, запивая небольшим количеством воды. Лечение длительное. Муж пил лекарство 6 месяцев, результат отличный. Главное, не пропускать ни одного дня, воздерживаться от курения и спиртного.

Для лечения также можно использовать **измельченный корень кровохлебки.** Для этого 1 ч. ложку сырья залейте стаканом кипятка, дайте настояться и пейте в течение дня, как чай».

З.П. Долонина, Татарстан,
«ЗОЖ» № 2, 2012 г.

***

«... Поделюсь, как я избавился от эмфиземы легких с помощью **березового дегтя**. Необходимо провести 4 курса лечения.

Первый курс. В 1 ст. ложку молока или кефира в первый день добавьте 1 каплю дегтя, выпейте. Во 2-й день – 2 капли и так далее, до 10-го дня – 10 капель. Затем по убывающей: на 11-й день – 9 капель, на 12-й – 8 капель. И так – до 1 капли. Перерыв – 10 дней.

Второй курс. Так же начинайте с 1 капли до 10 – по нарастающей, затем – по убывающей – до 1 капли. Перерыв – 20 дней.

Третий курс. Повторите первый курс, но перерыв – 30 дней.

Четвертый курс – повторение первого курса. На этом лечение заканчивается».

Е.М. Гуртий, Адыгея,
«ЗОЖ» № 5, 2010 г.

***

«...С эмфиземой легких мне помог справиться багульник, который содержит эфирные масла. Настой из него и ингаляции издавна применяли для лечения органов дыхания.

Чтобы приготовить **настой багульника**, залейте 1 ч. ложку сырья 2 стаканами кипятка, лучше в термосе, настаивайте 15-20 минут. Пейте 1/4 стакана в день, разделив эту дозу на 2 приема.

Для **ингаляции** возьмите 1 ст. ложку багульника на 0,5 л воды, доведите до кипения, подержите на водяной бане 15 минут. Лучше, конечно, использовать специальные ингаляторы, но если их нет, можно вспомнить старый способ: накройтесь одеялом и подышите парами 10-15 минут. Настой в это время кипеть не должен, иначе можно обжечь верхние дыхательные пути.

Подойдет для ингаляции и **лист эвкалипта**: 1 ст. ложка на 1 л кипятка».

Н.С. Корнеев, Амурская обл.,
«ЗОЖ» № 10, 2010 г.

***

«...От эмфиземы легких хорошо помогает следующий сбор.

Измельчите и смешайте 2 части **корня солодки**, по 3 части **корня бадана, травы душицы, хвои сосны, плодов кориандра**, по 5 частей **листа малины, травы зверобоя, цветков календулы.** 2 ч. ложки сбора залейте стаканом кипятка (200 мл), покипятите на слабом огне 10 минут, остудите, процедите. Принимайте в слегка подогретом виде 3 раза в день по 1/3 стакана за 30 минут до или через 1 час после еды.

Готовый отвар советую хранить в холодильнике не более 2 суток».

Н.В. Дудягин, Татарстан,
«ЗОЖ» № 15, 2012 г.

***

«...Приготовьте целебный сбор, помогающий при эмфиземе легких. Возьмите в равных частях **корень девясила, солодки, листья мать-и-мачехи,** измельчите. Заварите 1 ст. ложку сырья стаканом кипятка, процедите. Пейте по 1/4 стакана 3 раза в день за 20-30 минут до еды».

В.Н. Никишина, Краснодарский край,
«ЗОЖ» № 7, 2005 г.

***

«...Когда я лечилась от эмфиземы легких, моя врач посоветовала делать самомассаж грудной клетки. Выполняется он в положении сидя с опорой на спинку стула. Начиная от нижнего края грудины, вверх и в сторону к левой подмышечной впадине легко массируйте грудную клетку. То же проделайте с правой половиной груди.

Далее кончиками полусогнутых пальцев правой руки производите вращательные движения, растирая кожу в направлении от нижнего края грудины вверх до ключицы, а затем под ключицей. Аналогичные движения выполняются и другой рукой в противоположном направлении.

Этот массаж не только облегчает дыхание, но и способствует улучшению кровообращения. Лично мне он очень помог».

Е.С. Елизарова, Ульяновская обл., «ЗОЖ» № 14, 2015 г.

***

«...При эмфиземе, отягощенной хронической обструктивной болезнью легких, смешайте 2 части **цветков эхинацеи**, 4 части **хвои сосны**, 5 частей **травы багульника**, 6 частей **корня девясила**, 7 частей **листьев подорожника**, по 8 частей **листьев брусники, малины, травы чабреца** и **душицы, корневищ аира** и 10 частей **травы зверобоя**.

2 ч. ложки сбора залейте стаканом кипятка, поставьте на слабый огонь, поварите 10 минут, остудите и процедите. Принимайте в теплом виде 3 раза в день по 1/3 стакана за 25-30 минут до или через 1 час после еды».

Р.П. Подборнова, Краснодарский край, «ЗОЖ» № 6, 2014 г.

НЕ СПЕШИТЕ В ГРУППУ СТАРИКОВ

Крауроз вульвы (склеротический лишай)

☎ «Подскажите, как остановить развитие крауроза вульвы, какие лекарственные препараты самые эффективные, нужно ли придерживаться специальной диеты? И главный вопрос: можно ли излечиться?»

Юлия Федоровна Красько, г. Новороссийск, Краснодарский край.

Неизбежные возрастные изменения воспринимаются нами совершенно по-разному. Одни сразу же ставят себе диагноз «старость», после чего впадают в апатию и теряют всякий интерес к активной жизни. Другие же, наоборот, и в 80 лет умудряются сохранить подростковую жажду деятельности, а на проблемы со здоровьем смотрят философски и с иронией. Первая категория не представляет никакого интереса для врачей, потому что уговоры пройти курс лечения упираются в непонимание, а пациент предпочитает смириться с «неизбежным».

Но на практике случается так, что и пациент из условной группы оптимистов перебирается в категорию «стариков», столкнувшись с таким заболеванием, как крауроз вульвы. Диагноз неприятный, «возрастной», но считать его неизлечимым было бы безосновательно. Хочу особо подчеркнуть: 35-45-летние женщины, опустившие от этой новости руки и приготовившиеся к скорой старости, должны понять, что яркая, полноценная жизнь еще не закончилась.

Крауроз вульвы (склеротический лишай) – часто встречающееся заболевание наружных половых органов женщины, которое проявляется атрофией и склерозом кожно-слизистых покровов.

Причины развития крауроза вульвы до конца неизвестны. Выдвигаются теории в защиту инфекционной, аллергической, гормональной, аутоиммунной и другой природы заболевания, но ни одна из них не объясняет проявления

патологии. Лучше изучен механизм развития крауроза вульвы.

Ухудшение микроциркуляции тканей ведет к их хронической гипоксии – недостатку кислорода. В тканях, ограничивающих родовые пути женщины, скапливается большое количество продуктов клеточного распада, оказывающих токсический эффект на организм.

Первым симптомом является зуд, усиливающийся в ночное время суток. Затем постепенно происходит истончение кожи, ее растрескивание, уменьшение пигментации и незначительный отек. В терминальной стадии заболевания под вульвой развиваются многочисленные мелкоочаговые кровоизлияния, волосяной покров отсутствует, зуд становится сильным и постоянным, наружные половые органы уплощаются, а их контуры сглаживаются. Развивается дисфункция желез преддверья влагалища, вызывающая постоянное чувство сухости. Несмотря на то, что крауроз считается предраковым заболеванием, частота злокачественного перерождения не велика.

При подозрении на крауроз вульвы обязательно обратитесь к врачу-гинекологу. Чем раньше начнется лечение, тем более результативным оно окажется.

Медикаментозное лечение при краурозе вульвы по праву считается главным. Однозначного ответа на вопрос, какие лекарственные препараты самые эффективные при краурозе, нет, поскольку это заболевание, как я уже сказала, с неустановленной причиной. Все существующие лекарственные средства действуют на определенные звенья предположительного механизма развития заболевания. А их эффективность разнится в зависимости от индивидуальных особенностей организма. Тем не менее выработана рекомендуемая последовательность применения лекарственных средств.

Основой лечения крауроза являются средства местного применения, то есть мази, кремы и компрессы. Подобное лечение создает высокую концентрацию препарата непосредственно в пораженных заболеванием тканях. Проникновение лекарственных веществ в кровь минимально, что сводит на нет риски побочных эффектов.

Препаратами первой линии являются мази и кремы на основе женских половых гормонов. При жалобах на сухость и боль во влагалище рекомендуют препараты, содержащие эстриол (крем **овестин**). Гель **крайнон** следует применять пациенткам, основной жалобой которых является кожный зуд (при атрофических изменениях кожи и слизистых желез он не эффективен). Длительность лечения этими препаратами не ограничена. Но при появлении побочных эффектов прием следует немедленно прекратить.

Одним из препаратов второй линии в лечении крауроза является **андрогель**, замедляющий течение заболевания. Он оказывает более сильное противозудное действие, поэтому назначается лишь после того, как препараты первой линии оказались неэффективными. Мазь применяется на протяжении 2-3 недель из-за риска побочных эффектов. Повторные курсы допускаются спустя несколько месяцев.

Основными препаратами второй линии являются мази: **гидрокортизон** (**локоид**), **преднизолон**, **бетаметазон** (**акридерм**) и **триамцинолон** (**фторокорт**). Кроме противозудного эффекта данные препараты устраняют воспалительный процесс.

Примочки используются реже, потому что неудобны в применении. Выбор конкретного препарата проводит исключительно врач с учетом индивидуальных особенностей и сопутствующих заболеваний пациентки.

Широко применяется физиотерапия, благодаря которой подавляется воспалительный процесс и улучшается кровообращение в области вульвы. Однако физиотерапия противопоказана при наличии злокачественного процесса в организме. Кроме того, важно прислушиваться к своим ощущениям. Если после нескольких процедур у больной отмечается ухудшение состояния, то следует, как минимум, уменьшить дозу, пересмотреть режим процедур или совсем их отменить.

Ультрафиолетовые волны обладают поверхностным противовоспалительным действием, стимулируют восстановительные процессы в облучаемых тканях. Курс лечения

состоит из 10-15 процедур. Ультразвук улучшает трофику тканей, замедляет процессы распада коллагеновых и эластиновых волокон и даже частично восстанавливает поврежденные ткани. Приветствуется комбинирование ультразвука с нанесением гормональных мазей и кремов в связи с более глубоким их всасыванием. Длительность процедуры – 3-4 минуты. Курс лечения – 10 процедур.

Рефлексотерапия (иглоукалывание) ведет к увеличению скорости обмена веществ в тканях промежности, остановке развития заболевания. Лазеротерапия – один из современных методов лечения этого заболевания. Его эффективность высока на ранних стадиях болезни, пока соединительнотканая основа вульвы еще не претерпела серьезных изменений.

Хирургический метод лечения можно назвать паллиативным, поскольку его целью является не излечение больной, а уменьшение выраженности ее страданий. Он применяется в терминальных стадиях заболевания, когда развиваются стенозы (сужения просвета) и выпадения влагалища, уретры или прямой кишки.

Повторю, что крауроз является малоизученным заболеванием. Ни один из методов лечения не является идеальным, поэтому для достижения наилучшего результата рекомендуется использовать все методы в комплексе.

Используют и опыт народной медицины, несмотря на то, что единой оценки его эффективности нет. Тем не менее целебные свойства лекарственных растений известны давно, что в совокупности со знаниями о развитии заболевания позволяет выбрать те из них, которые теоретически оказали бы положительное действие.

Так, при краурозе вульвы выбирайте для приготовления отваров, экстрактов, мазей, компрессов лекарственные растения с противовоспалительным эффектом. Это могут быть **цветки ромашки аптечной, зверобой, календула, чабрец**. Внутрь полученные средства ни в коем случае не используют – только местно. Компрессы или мази из трав с противовоспалительным эффектом наносят не более чем на 4 часа. Раздражающие вещества помещают на нежную кожу вульвы только в низких

концентрациях на короткий срок (не более 10 минут). Температура веществ должна быть комнатной. Напомню, что основным правилом народной медицины, как и медицины в целом, является «не навреди». Это означает, что пробовать какие-либо неизвестные рецепты нужно с осторожностью и при появлении побочных эффектов немедленно прервать лечение.

Средство для подмывания. Смешать по 1 ст. ложке **душицы, хвоща полевого, овса, шишек хмеля** и **цветков календулы** и залить 1 л кипятка. Настояв 2 часа, процедить и добавить 1 ст. ложку яблочного уксуса.

Лечебная ванночка. 1 стакан исходного сырья (**календула, череда** или **ромашка аптечная** – на выбор) залить 3 л кипятка, настаивать 30-40 минут, процедить. Наполнить большой таз (жидкость должна быть комфортной температуры). Это одно из самых эффективных средств для снятия зуда и заживления ран.

Как и при большинстве заболеваний, диета при краурозе предполагает отказ от острой, соленой, жирной, жареной пищи, уменьшение употребления кофе, шоколада, конфет, хлебобулочных изделий.

Включите в ежедневный рацион кисломолочные продукты (кефир, ряженку, сметану). Молоко рекомендуется, если оно не вызывает расстройства желудка. Но употребляйте его не ежедневно и в небольших количествах. Рыба полезна 3-4 раза в неделю, поскольку она является богатым источником белка, фосфора, витаминов A, D и E. По утрам выпивайте стакан свежевыжатого сока, желательно в сочетании яблоко и тыква, яблоко и красная свекла, груша.

В последнее время часто можно услышать о необходимости достаточного приема жидкости, очищенной (не кипяченой) воды комнатной температуры. Совершенно с этим согласна. Вода – это состояние кожи и слизистых, борьба с запорами, тромбообразованием, синдромом «сухого глаза» и многими другими проблемами. Но, как говорится, все в меру, учитывая свои заболевания, работу сердца и мочевыделительной системы.

Наталья БОГДАНОВА,
врач-гинеколог.

О МИОФАСЦИАЛЬНОМ СИНДРОМЕ

«Спусковой крючок» для мышц

«Предупреждение плюс»: Каждый из нас хотя бы раз в жизни испытывал неожиданную и жгучую боль в мышцах, пронизывающую буквально с головы до ног. Многие, не задумываясь о причинах, спасаются облегчающими мазями и гелями. Между тем факторы, провоцирующие подобные явления, не такие уж безобидные и являются симптомами миофасциального синдрома. Чем они вызваны и как лечить? На эти вопросы отвечает наш постоянный автор, врач-терапевт высшей категории, кандидат медицинских наук Зульфия ГУСЕЙНОВА.

Миофасциальный синдром (МФС) – наиболее ярко выраженная патология мышечно-связочного аппарата, при которой в мышцах тела и конечностей возникает рефлекторный спазм, приводящий к болезненности как в точке спазма, так и в мышечных волокнах.

Нервы – всему голова

Все мышцы в нашем теле контролируются и направляются центральной нервной системой. Электрические сигналы проводятся при помощи нервов периферической системы от головного мозга к мышцам и обратно. При возникновении любых сбоев в этой отлаженной работе импульсы, посылаемые нервной системой, становятся хаотичными, и мышцы перестают подчиняться воле человека. Одним из таких проявлений и является миофасциальный синдром.

Рассматривают ***первичный и вторичный МФС***.

При **первичном МФС** провоцирующими факторами являются: растяжение мышцы, ее переохлаждение, перенапряжение из-за неудобной позы, повторная микротравматизация, эмоциональный стресс.

Растяжение мышцы происходит при выполнении «неподготовленного» движения: неудачного прыжка, поворота и так далее.

Повторная микротравматизация чаще возникает при хронической перегрузке и многократных стереотипных движениях, когда задействованы одни и те же нетренированные мышцы.

Перенапряжение происходит вследствие длительного пребывания в неправильной позе (при работе за компьютером, профессиональная деятельность и др.).

Эмоциональный стресс сопровождается мышечным напряжением и может активировать триггерные точки (небольшие уплотнения в мышечных тканях).

Триггерная точка в активном состоянии – очень болезненна и при надавливании может заставить человека резко подпрыгнуть или отшатнуться.

Вторичные МФС развиваются при наличии хронических заболеваний: остеохондрозе и поясничном спондилезе, коксартрозе и артрозе плечевого сустава, ревматоидном артрите, синдроме Шегрена (аутоиммунное заболевание), дисфункции височно-нижнечелюстного сустава, при корешковой и висцеральной боли (болезнях печени, почек и мочевыводящих путей), при острых травмах (переломы, повреждение мягких тканей), послеоперационной боли, гипотиреозе, дефиците витамина B_{12}, а также при хронических инфекциях (кандидоз, паразитарные болезни).

Лечение

Медикаментозная терапия включает:

1. Нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП), которые относятся к высокому уровню клинической эффективности. Они применяются в качестве аппликационной, то есть локальной, терапии. К ним относятся гели, мази,

кремы, глубоко проникающие в кожу и подкожную жировую клетчатку, блокируя болевые рецепторы (**кетопрофен, ибупрофен, индометацин, бутадион, хондроитин, апизартрон, пираксикам).**

При использовании того или иного средства необходимо учитывать концентрацию действующего вещества, чаще всего это 1-5%. Лечащий врач поможет подобрать необходимый препарат с оптимальной терапевтической дозой, которая обеспечит противовоспалительный и обезболивающий эффект.

Для лучшего эффекта рекомендую наносить мазь, гель или крем (что-то одно) на пораженный участок несколько раз в день (от 4 до 6).

2. Иногда в качестве локальной терапии вводят в триггерные точки миорелаксанты (**мидокалм**). Выполняет эту непростую манипуляцию специально обученный врач-ревматолог.

3. Местноанестезирующие средства (**новокаин**). В зависимости от зоны поражения опытный ортопед или ревматолог делает укол непосредственно в сустав. Этот метод чаще всего используют в качестве скорой помощи.

Физиопроцедуры являются одними из старейших лечебных и профилактических методов лечения. К ним относятся:

1. **Аппаратная физиотерапия** с применением постоянного тока (гальванизация, лекарственный фонофорез), низкочастотного переменного и импульсного тока (диадинамотерапия), токов средней частоты (дарсонвализация), электромагнитных волн.

2. **Магнитотерапия** с использованием постоянных и импульсных магнитных полей.

3. **Светолечение,** процедуры с инфракрасным, ультрафиолетовым и лазерным излучением.

4. **Механические воздействия** с применением высоко- и низкочастотных ультразвуковых колебаний, в том числе для проведения лекарственного фонофореза.

Лечебное питание

В рацион больного должны входить:

Белки: мясо красное (телятина, нежирная баранина), мясо белое (куриная грудка, кролик нежирный, индейка...

Свежемороженая рыба холодных северных морей (сельдь, сардина, скумбрия, треска, хек, минтай, судак, окунь, навага, лосось, форель).

Морепродукты: кальмары, мидии.

Куриное яйцо.

Молоко и молочные продукты: 1%-й кефир, йогурт обезжиренный, простокваша, 1%-я кефирная активия, 10%-е сливки, 2,5%-е молоко, 10-15%-я сметана, 5%-й творог.

Сыры: ниже 20%.

Жиры: растительное масло (подсолнечное, оливковое, льняное, кукурузное, рапсовое), сливочное масло (лучше топленое).

Углеводы: хлеб и хлебобулочные продукты из муки грубого помола (ржаной, зерновой с отрубями, кукурузный, гречишный).

Печенье: овсяное, крекер с отрубями, простая сушка.

Макаронные изделия из твердых сортов пшеницы.

Мед, молочный сахар, конфеты (коровка, школьные), зефир, пастила, мармелад, фруктоза, варенье из ягод, фруктов.

Растительные белки: кабачки, тыква, патиссоны, фасоль, горох, орехи, баклажаны, семечки подсолнечные, чечевица.

Фрукты: яблоки, цитрусовые, сливы, персики, киви, виноград.

Ягоды в сезон: черная смородина, ежевика, малина, клубника, земляника, черешня, вишня, калина, облепиха, черноплодная рябина, арбузы.

Овощи: все виды капусты, картофель, морковь, свекла, томаты, огурцы.

Зелень: все виды салатов, укроп, петрушка, сельдерей, кинза, зеленый лук, чеснок.

Напитки: свежезаваренный чай (черный, зеленый, красный, фруктовый), какао, компоты, кисель, морсы, свежевыжатые соки.

Из привычного, ежедневного рациона следует исключить копчености, колбасные изделия, консервы, уксус, соль, сахар, все острое, соленое и жирное, а также выпечку, газированные напитки, кофе, сливочный шоколад, торты, пирожные, грибы, майонез.

Пища готовится исключительно на пару, в тушеном, вареном или запеченном виде. Прием – 4-5 раз в день.

Разовые порции

Каша: 200-250 г, первое блюдо: 250-350 мл, мясо: 100-150 г, рыба: 150-200 г, макароны: 200 г, напитки: 200-250 мл, хлеб: 100 г, овощи: 250 г, фрукты: 300 г, творог: 100-150 г, 1 яйцо, сыр: 30 г, масло растительное: 15 мл, сливочное масло: 5-7 г, мед: 1 дес. ложка, варенье: 15 мл, мармелад: 2 шт., конфета: 1 шт., зефир: 1 шт., фруктоза: 1 дес. ложка, сушка или галета: 2-3 шт., печенье: 1-2 шт., 1 грецкий орех, 1 ч. ложка кедровых орешков, кешью: 2-3 шт., миндаль: 5 зерен.

Фитотерапия

Взять в равных частях **цветки бузины**, **измельченный корень петрушки**, **кору ивы, лист крапивы двудомной**. Сбор измельчить, поместить в стеклянную посуду, хранить в темном и сухом месте. 1 ст. ложку сбора заварить 300 мл кипятка, прокипятить 5 минут на медленном огне, настаивать 1 час, процедить, хранить в холодильнике. Принимать по 150 мл отвара 3 раза в день через 1,5 часа после еды в течение 6 недель, затем сделать перерыв и курс повторить.

Второй рецепт.

1 ст. ложку **свежей травы звездчатки средней** в эмалированной посуде нужно заварить 250 мл кипятка, настаи-

Звездчатка

вать 4 часа, сверху закрыть полотенцем, процедить. Пить по 50 мл в теплом виде 4 раза в день за 20 минут до еды, курс – 1 месяц, перерыв – 3-4 недели и лечение повторить.

Фото: фотобанк Лори.

СОСТОЯНИЕ РИСКА

Транзиторная ишемическая атака

✉ «Мне 84 года. Я инвалид 2-й группы. Проблемы со здоровьем начались в 1979 году. Заболела левая нога. Назначаемое неврологом лечение страданий не уменьшало. На ВТЭК сказали, что в моем заболевании «много субъективного», и рекомендовали санаторно-курортное лечение. Я была в отчаянии: боли такие, что ни ходить, ни стоять, ни сидеть, ни даже лежать не могла.

В результате внепланово прооперировали. Диагностировали дисцит, болели кисти рук, появилось онемение, что привело к очередной операции. Время от времени стали случаться непонятные приступы: мгновенно отнимаются ноги, тело становится безвольным, речь замедленной. Отлежусь 2-3 дня и потихоньку восстанавливаюсь. Прошла курс лечения в стационаре. По результатам КТ врач-невролог сказал, что я перенесла множество микроинсультов (копии МРТ и КТ прилагаю). Вопрос: были ли микроинсульты?

В августе 2014 года головокружение стало проявляться по-новому. Я улетала в черную бездну, теряя сознание. Транстемпоральная допплерография зафиксировала наличие эмболов. Меня сразу же госпитализировали. Постоянно беспокоят телесная слабость, отсутствие внимания, памяти. Помогите, если возможно, советом, рекомендациями».

Валентина Викторовна Колодкина,
г. Качканар, Свердловская обл.

Уважаемая Валентина Викторовна! Понять, были ли инсульты, можно, только проведя исследование КТ или МРТ головного мозга, причем исследование должно быть не позже чем год назад. Поскольку вы предоставили исследования, проведенные очень давно, по ним ставить диагноз будет неправильно.

В одной из выписок, которые вы прислали, звучал диагноз: транзиторная ишемическая атака. Поэтому подробнее остановлюсь на этом диагнозе. Надеюсь, что информация будет для вас полезной. Основные отличия транзиторной ишемической атаки от инсульта:

- Краткосрочность расстройств церебрального кровотока и полная обратимость симптомов. Продолжительность большинства транзиторных ишемических атак не превышает 1 часа. При инсульте признаки ухудшения неврологического статуса остаются или прогрессируют. Ишемическая атака постепенно прекращается, а функцию погибших мозговых клеток начинают выполнять здоровые. Это одно из основных отличий от инсульта, при котором без медицинской помощи очаги некроза увеличиваются, а состояние пациента постепенно утяжеляется.

- При инсультных поражениях полностью прекращается поступление крови к мозговой ткани, а во время транзиторной ишемии незначительный кровоток к участку мозга сохраняется и клетки не погибают. Несмотря на обратимость процесса, частое кислородное голодание клеток мозга наносит непоправимый вред.

Симптомы зависят от того, какой участок мозга затронут. Так называемые общемозговые симптомы проявляются головной болью, головокружением, обмороком. Очаговые же связаны с временным поражением определенного участка мозга, и пациент ощущает слабость в руке или ноге, онемение или покалывание в той или иной области тела, временно теряет зрение, нарушается речь (афазия). Если слабость затрагивает половину тела, то подобное нарушение неврологи называют гемипарез.

Сосуды, снабжающие кровью головной мозг, относятся к двум разным, но связанным между собой сосудистым бассейнам. Те, что идут от позвоночных артерий, кровоснабжают задние отделы мозга, а идущие от сонной артерии – средние и передние. В зависимости от того, какая артерия временно спазмировалась или закрылась бляшкой, пациент испытывает разные симптомы.

По тяжести различают легкие ишемические атаки, когда симптомы исчезают в течение десяти минут, средней тяжести – до нескольких часов и тяжелые, когда симптомы исчезают в течение суток.

Несмотря на то, что транзиторная ишемическая атака – это состояние, которое полностью проходит, и человек чувству-

ет себя здоровым, к сожалению, вероятность инсульта очень высока. В группе риска люди пожилого возраста, а также пациенты, у которых уже были атаки в предыдущие 30 дней, а длительность симптомов превышала 10 минут.

Если симптомы не исчезают больше суток, то имеет место острое нарушение мозгового кровообращения, проще говоря, инсульт или инфаркт, когда ткань мозга повреждается необратимо. Симптомы транзиторной ишемической атаки сходны с симптомами инсульта, разница только в том, что очаговые изменения вещества головного мозга сохранятся у пациента навсегда. Но это не значит, что жалобы и неврологический дефицит останутся. Пациенту показаны повторные курсы реабилитации, занятия ЛФК, физиолечение. Чтобы помочь мозгу быстрее восстановиться, применяют нейропротекторы, антиоксиданты и сосудистые препараты, например, **мексидол, цитиколин, пирацетам, холина альфосцерат** и другие.

Профилактика при транзиторной ишемической атаке такая же, как и при других состояниях, связанных с сосудистыми нарушениями. Прежде всего устраняют факторы риска, приводя в норму показатели крови (холестерин, свертываемость) и артериального давления.

Физические нагрузки нормализуют кровообращение, повышают иммунитет и снижают риск развития транзиторной ишемической атаки. Но необходимо соблюдать умеренность. Если у человека уже случалась транзиторная ишемия или он находится в группе риска по развитию патологии, то отдайте предпочтение плаванию, йоге, ходьбе или лечебной гимнастике.

При высокой свертываемости крови, сахарном диабете подбирают специальную программу питания. Общие рекомендации: ограничение «вредных вкусностей» (копчености, жирное, соленья, консервы и полуфабрикаты), а также добавление в рацион овощей, фруктов и каш. Своевременно лечите хронические заболевания, не допуская обострений, и принимайте лекарства, назначенные вашим доктором.

Анна СИМОНЯН,
врач-невролог.

НИЧЕГО СТРАШНОГО

Кератома

✉ «Уважаемая редакция! Обращаюсь к вам с большой просьбой. Помогите, пожалуйста, моему восемнадцатилетнему внуку. С рождения он страдает нейродерматитом и аллергией на домашнюю пыль. Можете ли вы дать нам какие-то рекомендации, в частности, возможно ли восстановить цвет кожи на обесцвеченных участках? И еще, если позволите, один вопрос: у меня на лице и шее появилось несколько кератом. Насколько это опасно и можно ли от них как-то избавиться? Заранее спасибо».

Раиса Ивановна Чебункова,
Ставропольский край.

При нейродерматите в результате воспалительных процессов на коже действительно могут оставаться гипопигментированные (обесцвеченные) участки. Основных рекомендаций две: ограничить пребывание на солнце и смазывать пораженные участки увлажняющими средствами, такими как **видестим** или **радевит**.

Что касается аллергии на домашнюю пыль, то тут основная рекомендация – свести к минимуму контакт с аллергеном. Для этого необходимо проводить частые влажные уборки в помещении, где ваш внук проводит больше всего времени. Желательно, чтобы там не было мягкой мебели (замените ее на деревянную, кожаную или железную), ковров, тяжелых штор и гардин. Пол должен быть деревянным или покрытым линолеумом. Книги и вещи (особенно шерстяные) следует хранить в закрытых шкафах.

В помещении, где живет больной аллергией, нельзя курить, содержать домашних животных, пользоваться разного рода аэрозолями. Как можно чаще (даже в холодное время года) проветривайте помещение.

Некоторым больным, подчеркиваю, некоторым, поскольку лечение любого вида аллергии носит сугубо индивидуальный характер и должно проводиться под контролем врача, помогает такой настой.

Смешайте 5 частей **травы золототысячника**, 4 части **зверобоя**, по 3 части **травы хвоща полевого, корней одуван-**

Золототысячник

чика и лопуха, 2 части **плодов шиповника** и 1 часть **кукурузных рыльцев**. 2 ст. ложки смеси залейте 0,5 л холодной воды и дайте настояться 10 часов. После этого поставьте настой на огонь, доведите до кипения, укутайте и оставьте настаиваться еще на 4 часа. Процедите и принимайте по 200 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 2-3 месяца. Хранить готовый отвар следует в холодильнике.

По поводу второго вопроса, уважаемая Раиса Ивановна, сразу хочу вас успокоить – в кератомах нет ничего страшного, поскольку это доброкачественные образования. Возникают они вследствие того, что с возрастом обмен веществ в коже изменяется, происходит ее неизбежное старение, одним из признаков которого, наряду с морщинками, являются кератомы.

Как от них избавиться? С помощью мазей, гелей, кремов не получится. Единственный вариант – удаление хирургическим путем. На сегодняшний день существуют различные методы быстрого и безболезненного удаления кератом с помощью криодеструкции, жидкого азота, лазера или радиоволновой деструкции. Какой из них выбрать, решать вам вместе с вашим лечащим врачом.

Наталья КОЗЛОВА,
врач-дерматолог высшей категории,
кандидат медицинских наук.
Фото: фотобанк Лори.

ДУМАЙТЕ ТОЛЬКО О ХОРОШЕМ

Вторичная офтальмогипертензия

«На протяжении нескольких месяцев в поликлинике не могут установить причину развития у меня офтальмогипертензии. Я нервничаю, плохо сплю, раздражаюсь… Как понять причину моего состояния и не допустить развития глаукомы?»

Ирина Юрьевна Олейник,
г. Железногорск, Курская обл.

В последнее время ко мне стали обращаться пациенты, преимущественно женщины, с жалобами на повышенное внутриглазное давление. В основном этот симптом пациенты отмечают после перенесенного ковида. Таким образом, можно говорить, что длительный стресс (а перенесенный ковид – безусловно, стресс для организма) провоцирует вторичную офтальмогипертензию.

О влиянии стресса на зрение и о том, что закрытоугольная глаукома с приступами повышения внутриглазного давления бывает только у азиатов, потому что у них по своему строению угол передней камеры узкий, я уже писала на страницах журнала. У европейцев угол передней камеры широкий, и застой жидкости в глазу может быть вызван многими причинами: гормональными дисфункциями (сахарный диабет, нарушение функции гипоталамо-гипофизарной системы, щитовидной железы, надпочечников), нарушением оттока в связи с сосудистыми патологиями (ангиосклероз, артериальная гипертензия, механическое сдавливание сосудов (шейно-грудной остеохондроз), длительный спазм аккомодации).

При длительном стрессе возникают гормональные нарушения, происходит задержка жидкости во всем организме. А поскольку на глазу расположена конечная сосудистая ветвь, то жидкость застаивается, вызывая вторичную офтальмогипертензию.

В организме человека вследствие сложных биохимических процессов в ответ на сильный раздражитель или стрес-

совую ситуацию вырабатываются три типа гормонов стресса: адреналин, кортизол и пролактин.

Пролактин, секретируемый в гипофизе, связан с детородной функцией у женщин. Он участвует в обменных процессах организма, его иммунной регуляции, а также может влиять на поведенческие и психические реакции человека.

Адреналин вырабатывается в надпочечниках, некоторых нейронах центральной нервной системы и одним из первых реагирует на стрессовые ситуации. Он влияет на повышение уровня глюкозы в крови и является посредником при передаче импульсов от симпатической нервной системы к тканям, подготавливая организм к работе в стрессовой ситуации.

Являясь одним из самых мощных природных стимуляторов в мире, он способен снимать спазмы, расслаблять стенки органов, влиять на обменные процессы, замедляя моторику желудка, и расширять зрачки. Однако в больших дозах адреналин вызывает аритмию или гипертонию, увеличивает частоту сердечных сокращений, повышает уровень глюкозы в крови или приводит к гипокалиемии.

При продолжительных стрессовых ситуациях, время которых превышает 15-20 минут, в работу включается **кортизол** – гормон, секретируемый корой надпочечников. В отличие от адреналина он разнонаправленный гормон, а стресс не является единственным стимулом, который приводит к изменению его уровня. Однако так называемый хронический стресс, который длится неделями, а иногда и годами, может привести к значительному увеличению содержания кортизола в крови. В сочетании с другими факторами, например, работой симпатической нервной системы и выделением адреналина, это может привести к необратимым изменениям в организме человека (например, к сердечному приступу) и даже смерти.

Кортизол образовывается также при интенсивных физических нагрузках, недоедании, недосыпании, постоянном эмоциональном или физическом напряжении, истощении организма или депрессии. Из всех гормонов стресса он самый опасный, так как в долгосрочной перспективе действует как разрушитель, а накопление его в организме приводит к хроническому стрессу, усталости и снижению иммунитета.

Особенность кортизола в том, что он имеет суточный ритм выделения, поэтому нарушения режима также неблагоприятно сказываются на общем самочувствии. Кстати, самый низкий уровень концентрации гормона приходится на 3 часа утра, а к 8 утра достигает своего пика. Если вы постоянно находитесь в состоянии тревоги и просыпаетесь на рассвете, кортизол достигает максимума намного раньше положенного срока. При повышении кортизола по утрам часто беспокоят головные боли, появляются отеки лица.

Кортизол повышает скорость фильтрации в клубочках почек, тормозит выделение в кровь вазопрессина, повышает содержание внеклеточной жидкости и уменьшает количество внутриклеточной жидкости. Поэтому его избыток способен ухудшить водно-солевой баланс, что приводит к накоплению жидкости в глазах и повышению внутриглазного давления.

Я подчеркиваю, что повышение внутриглазного давления после длительного стресса – это вторичная офтальмогипертензия, а не глаукома, которой так боятся пациенты. Усугубляет ситуацию страх потерять зрение.

Стресс является пусковым фактором для повышенной выработки гормонов, которые бьют в те органы и системы, где раньше были дисфункции, то есть в органы-мишени. Недаром говорят: где тонко, там и рвется. А застой жидкости в глазу и вторичная офтальмогипертензия – это следствие длительного стресса и упаднического состояния.

Что делать? Прежде всего нормализовать свое психоэмоциональное состояние, научиться находить позитив, видеть радость даже в малом, верить в лучшее, любить и ценить себя, искать и находить оптимальные выходы из всех сложных ситуаций. Ведь мысль материальна: мы – то, о чем думаем. Давайте думать только о хорошем и смотреть на мир здоровыми, светлыми, счастливыми глазами.

Наталья ИВАНОВСКАЯ,
врач-офтальмолог.

ДРУГ ИЛИ ВРАГ

Поговорим о гипертермии – повышении температуры тела. Увидев на градуснике температуру выше 37 градусов, многие привычно хватаются за жаропонижающие, чаще всего аспирин или парацетамол. Но мало кто знает, что этим мы не помогаем, а мешаем своему организму бороться с болезнью. Обнаружив непрошенных пришельцев (бактерии или вирусы), клетки иммунной системы нашего мудрого организма начинают вырабатывать особые вещества – пирогены, которые действуют на центр терморегуляции, расположенный в гипоталамусе головного мозга. При этом щитовидная железа и надпочечники выделяют гормоны, которые ускоряют обмен веществ, вызывают спазм капилляров и сокращение мелких мышц (озноб). Все это ведет к росту температуры, необходимому для борьбы с инфекцией. А ломота в костях и мышцах вызвана тем, что организм пытается подщелочить свою внутреннюю среду, вымывая кальций из костей и тканей. Это тоже помогает борьбе с инфекцией.

Что же делать в такой ситуации? Лечь, тепло укрыться, выпить горячий чай с липой, малиной или черной смородиной. К холодным рукам-ногам приложить грелки. Показан глюконат кальция.

И только если температура поднялась до угрожающих значений – 39 градусов и выше, без приема жаропонижающих не обойтись. Однако при этом надо помнить, что аспирин увеличивает опасность кровоизлияний, а парацетамол токсичен для печени. Кстати, иногда болезнь протекает не по классическому сценарию – без повышения температуры. Это бывает у больных со сниженным иммунитетом, они болеют дольше и тяжелее. Я учитывала этот вариант, когда работала цеховым врачом на урановом руднике. Для комиссии, чтобы обосновать выдачу больничного листа, поскольку больному нужен постельный режим (у нас был строгий контроль), писала в амбулаторной карте больного: «Температура 37,5» и освобождала его от работы.

Кстати, гипертермия не всегда бывает признаком болезни. Сильный стресс может вызвать сбой в работе иммунных клеток, и тогда они запускают механизм гипертермии, как при борьбе с инфекцией. Однажды после сильнейшего стресса у меня появился озноб, градусник показал температуру 39,5. При этом никаких признаков болезни не было. Я тогда даже растерялась, не понимая, что со мной. Но не зря говорят: «Век живи, век учись». Теперь я знаю и об этом варианте гипертермии. В этом случае показаны не жаропонижающие, а успокаивающие препараты.

Анна Федоровна Волкова,
Калужская обл.

КАЛЕЙДОСКОП

НЕ СПИТЕ НА ЖИВОТЕ

Неправильно выбранная поза для сна может стать причиной развития ряда опасных болезней, считает невролог-сомнолог Елена Царева.

По ее мнению, наиболее полезной с медицинской точки зрения является поза на боку. Людям с заболеваниями сердца стоит спать на правом боку, так как сон на левом может создать избыточное давление на этот орган.

Ко сну на спине стоит отнестись с осторожностью людям, страдающим от остановки дыхания во сне.

А самым опасным врач считает сон на животе. При долгом нахождении в такой позе страдает позвоночник. Часть мышц, которые его поддерживают, находятся в гипертонусе, что приводит к головным и шейным болям. Плюс нарушаются метаболические процессы.

ВОСПАЛЕННАЯ ЛУКОВИЦА

Бульбит

Бульбит – распространенная патология пищеварительного тракта. Имеет симптомы, очень сходные с гастритом, и считается частной формой дуоденита. Обе болезни чаще всего сопутствуют друг другу.

Двенадцатиперстной кишке отведена важнейшая функция в процессе переваривания пищи. Именно туда поступают главные пищеварительные жидкости (панкреатический сок и желчь), в которых содержатся ферменты, необходимые для дальнейшего усвоения пищи в тонком кишечнике.

Чтобы было понятнее, обратимся к анатомии. Самой уязвимой частью 12-перстной кишки является луковица (бульбус) – круглое утолщение, располагающееся сразу за сфинктером желудка, соединяющим его с кишкой. Луковица воспаляется из-за избыточного поступления содержимого желудка, особенно с повышенной кислотностью, попадания патогенной микрофлоры (Helicobacter pylori) из желудка или паразитов из желчных путей. Именно такое воспаление называется бульбитом.

Бульбит всегда вторичен. Это означает, что воспаление начинается под влиянием внешних или внутренних факторов. Одним из самых частых «провокаторов» является гастрит. Отсюда не совсем корректное название болезни – «бульбит желудка». На самом деле воспаление локализуется не в желудке, а ниже по пищеварительному тракту. Особенность заболевания заключается в том, что дифференцировать его от других патологий желудочно-кишечного тракта возможно только при тщательном обследовании, включающем фиброгастродуоденоскопию.

Внутренними причинами воспаления считают хронический и острый гастриты, заражение паразитами (гельминтами и лямблиями), гормональные сбои из-за нарушения

функции надпочечников, сниженный иммунитет, инфекции, вызванные микробами хеликобактер пилори. Внешние факторы риска: погрешности питания (острая, соленая, копченая, жареная пища, ее нерегулярный прием, периоды длительного голодания, связанные с диетами для похудения), употребление алкоголя, курение, продолжительный прием лекарств (антибиотиков и нестероидных противовоспалительных препаратов), частые стрессы.

Поскольку 12-перстная кишка связана с желудком, то признаки бульбита характерны для гастрита, язвы и дуоденита. На начальной стадии возникают урчание в животе, чувство голода после еды, желтый налет на языке. Боли ноющие, схваткообразные, часто возникающие в ночное время. Локализуются в подложечной области, отдают в пупок, в правое подреберье, под лопатку. Позднее к ним присоединяются кислый привкус во рту (особенно по утрам), отрыжка, изжога, поносы или запоры, повышенное газообразование, тошнота, рвота, неприятный запах изо рта из-за задержки пищи в 12-перстной кишке. В острый период происходит интоксикация организма: повышается температура, возникают мышечная слабость, головная боль, головокружение.

Диагностика бульбита начинается с пальпации живота: можно заметить напряжение передней брюшной стенки, сопровождающееся болевыми ощущениями. Рентгенологические исследования, суточное измерение уровня кислотности желудочного сока позволяют выявить патологические изменения 12-перстной кишки. Иногда наблюдается бульбостаз: серьезное нарушение моторики с отеком и увеличением объема луковицы.

Если лечение начато вовремя, то заболевание излечивается полностью и без последствий. В противном случае оно принимает хроническое течение. Виды заболевания различаются по проявлениям, тяжести течения и последствиям.

Поверхностный бульбит – один из самых легких видов заболевания. Свое название он получил, потому что затрагивает только слизистую оболочку, которая воспаляется, вызывая болезненность и отек, затрудняющий выход пищевари-

тельных соков в 12-перстную кишку. В результате появляется застой желчи и недостаток ферментов для переваривания пищи. Поверхностный бульбит бывает острым и хроническим. Острая форма чаще всего инфекционного характера, а для хронической характерна смена периодов обострения и ремиссии.

Катаральный вид заболевания отличают не только отек и воспаление, но и расширение капилляров на поверхности слизистой, нарушение перистальтики кишечника, заброс содержимого желудка в пищевод (рефлюкс). Возможны длительный бессимптомный период и типичные сезонные обострения. Провокаторами становятся острая пища, алкоголь, стресс.

При *эрозивном* бульбите ткани луковицы поражаются вплоть до мышечного слоя. Как правило, причиной эрозий являются хеликобактерии в сочетании с гастритом.

Хроническая форма протекает безболезненно, доставляя больному лишь чувство переполненного желудка после еды, но ночью может возникать ноющая боль. При пальпации ощущается сильная болезненность. При эрозивно-геморрагическом бульбите возможна примесь крови в каловой массе. При своевременном лечении эрозий прогноз благоприятный, а в запущенных случаях могут образовываться язвы.

Очаговый бульбит диагностируют, если поражения луковицы охватывают целые участки слизистой, распространяясь как в сторону кишечника, так и по направлению к желудку. Симптомы характерны для язвенной болезни и эрозивного вида недуга. Заболевание может быть результатом гормональных сбоев в организме, авитаминоза, продолжительного голодания.

Фолликулярная форма заболевания хорошо поддается лечению и имеет благоприятный прогноз. Во время фиброгастродуоденоскопии на внутренней поверхности луковицы просматриваются мелкие узелковые образования – фолликулы (так на воспаление реагируют лимфатические сосуды, расположенные в стенке 12-перстной кишки). Возбудителями инфекции являются гельминты и лямблии. Болезнь развивается при нарушении правил гигиены, сниженном иммунитете, гастрите и погрешности в питании.

Лечение бульбита состоит из медикаментозной терапии, строгой диеты и народных методов. Если заболевание появилось на фоне инфекции, применяются антибиотики (**сумамед, флемоксин, клацид**) в комплексе с гастропротекторами (**де-нол, новобисмол**) и противопаразитарными средствами. Во всех случаях назначаются препараты, снижающие кислотность желудочного сока (**нольпаза, омез**), и обволакивающие средства (**алмагель, фосфалюгель, маалокс**). При сильных болях – **баралгин, но-шпа, папаверин**, при недостаточной ферментной активности обязательна заместительная терапия (**фестал, мезим**). Если причиной болезни стал стресс, рекомендован прием успокоительных средств. Если речь идет о катаральном или эрозивном бульбите, назначается постельный режим и лечебное голодание.

Лечение бульбита обязательно сопровождается диетой. При острой форме ограничивается количество потребляемой пищи. Исключена любая горячая и холодная еда, продукты, раздражающие слизистую, бобовые, грибы, наваристые бульоны, свежий хлеб, шпинат и капуста. Запрещены консервы, крепкий чай, кофе, какао, лимонад, чипсы. Еда должна быть приготовлена на пару или запечена в духовке без добавления масла и специй, желательно в виде пюре. Важно избегать грубой пищи, способной механически травмировать слизистую. Пища должна приниматься маленькими порциями 7-8 раз в день.

Народная медицина накопила большое количество рецептов, помогающих справляться с бульбитом. Выздоровление ускорит прием сока **подорожника** с медом. Напиток не только снимает боль и воспаление, но и помогает слизистой быстро восстановиться. С паразитами помогут справиться **гвоздика, пижма** и **горькая полынь**. Хорошим противопаразитарным средством считают **листья березы** в сочетании с **душицей** и **девясилом**. Полезны чай из зве-

Пижма

робоя и настойка **прополиса**. Эрозивный бульбит лечит **дубовый отвар**.

В качестве народных методов лечения можно использовать отвары **ромашки аптечной, календулы, подорожника** и **тысячелистника**. Эти травы обладают обширным бактерицидным и противовоспалительным действием. Травы заваривают как по отдельности (2 ст. ложки на 1 стакан кипятка), так и в составе травяного сбора (смешав по 1 ч. ложке каждой травы). Настаивать 2 часа и принимать по 1 стакану перед приемом пищи 3 раза в день. Минеральная вода, из которой заранее выпущен газ, так же окажет благоприятное действие на желудок и поможет нормализовать его работу.

Евгений БЕЛОУСОВ,
врач-гастроэнтеролог высшей категории,
кандидат медицинских наук.
Фото: фотобанк Лори.

ВЕЧНАЯ БОРЬБА С ВЕЧНЫМИ КЛЕТКАМИ

Что такое рак и как его победить

Авторство термина «рак» приписывают греческому врачу Гиппократу: считается, что он первым использовал слово carcinoma (карцинома) для описания опухолей. А за термин «онкология» врачи признательны второму греческому врачу – Галену: при исследовании опухолей он использовал греческое слово oncos (отек).

Рак был известен врачевателям еще со времен древнеегипетских пирамид. А в древнерусских летописях содержатся сведения о болезни князей Владимира и Ярослава Мудрого, которые, судя по описаниям, скончались именно от наследственных онкологических заболеваний.

Однако свести воедино все онкологические факты ученые смогли только в конце XVIII века. Именно тогда были проанализированы многочисленные случаи возникновения рака мошонки у трубочистов: спустя 15-20 лет после того, как мужчины прекращали постоянно контактировать с сажей, у них развивалась особая злокачественная опухоль, названная «рак трубочиста».

Но прорыв в понимании причин рака случился только в середине XIX века с появлением микроскопа современного типа. А «отцом онкологии» стал немецкий ученый Рудольф Вирхов: он не только впервые описал раковые клетки, но и установил, что между воспалением и онкологическими заболеваниями есть прямая связь.

Рождение опухоли

В медицинской среде принято считать раком только злокачественное новообразование из эпителиальной ткани, покрывающей поверхности тела и слизистой оболочки. А вот

обыватели называют раком все злокачественные и даже доброкачественные новообразования, хотя это далеко не так.

Как же образуется опухоль? Представьте клетку, внутри которой обязательно есть ДНК, содержащая информацию обо всем организме. В результате деления в человеческом организме образуются абсолютно идентичные копии клеток с теми же ДНК. Но так бывает только в норме. Если же в какой-то момент при делении произошла ошибка (к примеру, какой-то нуклеотид занял неверную позицию в цепочке ДНК), то в клетке возникает мутация. Когда организм замечает такую мутацию, он создает программируемую гибель неправильной клетки. И даже если клетке удается выжить, ее все равно убивает иммунная система. Человеческая клетка может делиться не более 52 раз, такой эволюционный механизм позволяет предотвратить образование опухолевых клеток, которые способны делиться бесконечно. Этим они и опасны.

По мере того, как опухоль растет, она заставляет организм помогать ей: он образует для ее питания новые кровеносные сосуды, в результате чего она увеличивается.

Кстати, в год раком заболевают около 18 миллионов человек в мире. Еще чаще онкологические проблемы встречаются у кошек и собак, среди мышей рак поражает каждую вторую особь. А вот у больших млекопитающих типа синего кита опухолевые клетки практически не обнаруживаются. Слоны тоже практически не подвержены раку из-за наличия вещества-антионкогена p53: он позволяет вовремя включить механизм самоубийства (апоптоза) неправильных клеток.

Прорыв в науке

Человеческие клетки, которые способны дольше нескольких дней выживать отдельно от организма, были мечтой многих исследователей. Но в большую науку эти клетки попали совершенно неожиданно. Они были взяты у женщины по имени Генриетта Лакс, которая вскоре после этого умерла от

рака. Клетки убившей ее опухоли оказались незаменимым инструментом для ученых.

В 1951 году Генриетта Лакс обратилась в госпиталь, так как ее беспокоили странные выделения, которые она периодически обнаруживала на своем нижнем белье. Женщине поставили диагноз: рак шейки матки. Пока Генриетта находилась в госпитале, лечащий врач взял у нее биопсию и отправил опухоль на анализ, где и было обнаружено, что загадочные клетки (их назвали HeLa — по первым буквам имени Генриетты Лакс) размножались вдвое быстрее клеток из нормальных тканей. Кроме того, трансформация сделала эти клетки бессмертными: у них отключилась программа подавления роста после определенного количества делений. Позже обнаружилось, что клетки способны пережить даже пересылку по почте – лечащий врач Генриетты разослал их своим коллегам по всей стране. В декабре 1960 года клетки HeLa первыми полетели в космос в советском спутнике, и результаты показали, что они хорошо себя чувствуют не только в земных условиях, но и в невесомости. Сегодня линия бессмертных клеток HeLa используется во множестве научных исследований в области биологии и фармакологии.

Вовремя распознать болезнь

Если у человека в роду наблюдаются неоднократные случаи раковых заболеваний, то есть смысл регулярно проводить медицинские осмотры и делать скрининг-тесты: компьютерную томографию – для выявления рака легких, колоноскопию – для распознавания рака толстой кишки, фиброгастроскопию — чтобы не пропустить рак желудка. И так далее, в зависимости от того, какая наследственность существует. Сегодня все эти процедуры можно сделать под наркозом. Кроме того, необходимо и самостоятельно следить за состоянием своей кожи (обращая внимание на странные родинки). Находясь на солнце, следует защищать кожу специальным кремом, а глаза – очками. Женщинам необходимо

регулярно проводить самообследование груди и проходить осмотр у гинеколога, мужчинам — у уролога.

Цель онкологов – перевести болезнь в ремиссию

Сегодня цель онкологов – перевести рак любой стадии в хроническую болезнь с затяжной ремиссией, с которой пациент может прожить еще долго. Это стало возможным благодаря новым технологиям.

Что это за методы? Во-первых, лучевая терапия – один из главных методов лечения онкозаболеваний, который в том или ином виде применяется у половины больных. Современная техника позволяет локально воздействовать на опухоль и подводить к ней высокие дозы за короткий промежуток времени. Для самых агрессивных и труднодоступных опухолей сегодня применяется протонная терапия. В 2018 году в Обнинске начал работу первый отечественный протонный ускоритель, и с тех пор были успешно пролечены сотни пациентов с опухолями головы и шеи. Облучение не доставляет пациенту никакого дискомфорта: тончайший протонный пучок размером с карандашный грифель позволяет доставить протоны к опухоли любой формы и локализации, не затронув окружающие ткани. Сеанс продолжается 2-3 минуты, а курс лечения занимает 18-20 дней. Этого времени обычно бывает достаточно, чтобы опухоль уменьшилась в размерах и переродилась в соединительную ткань. В ближайшее время начнется лечение пациентов с опухолями забрюшинного пространства – урологическими и поджелудочной железы.

Во-вторых, рентгенохирургия или радиоэмболизация (блокирование кровотока опухоли). Известно, что опухоль нуждается в обильном кровоснабжении (гораздо большем, чем нормальные клетки) и часто создает собственную кровеносную сеть. Перекрыв сосуд, питающий опухоль, можно тем самым «обесточить» ее. Для этого к опухоли по артериальным сосудам с помощью катетера доставляются ми-

крокапсулы с радионуклидным препаратом, которые блокируют приток крови и питания. Сегодня во всем мире для этих целей применяется препарат иттрий-90, однако у него есть недостаток – крайне дорогое производство. Чтобы его заменить, в Российском научно-исследовательском центре радиологии был создан отечественный препарат рений-188.

Онкологи надеются, что с помощью этого метода смогут контролировать даже опухоли, множественно распространенные в организме (ведь иногда даже небольшая опухоль уже на ранней стадии дает множественные метастазы в организме).

В-третьих, в России начинаются клинические испытания препарата для терапии рака простаты – лютеция-177: его применение эффективно, когда рак проявляет устойчивость к гормонотерапии и начинает быстро прогрессировать.

Конечно, это не значит, что хирургические вмешательства постепенно отходят в прошлое. Ни один современный метод лечения пока не может заменить скальпель хирурга. Но операции, которые проводятся сегодня, серьезно отличаются от тех, что делали 10-15 лет назад. Сегодня с опухолями борются с помощью обширных хирургических вмешательств, требующих работы разных специалистов: урологов, онкологов, сосудистых хирургов, рентгенэндоваскулярных хирургов. Кроме того, в радиологическом центре (он находится в Обнинске Калужской области) давно работает отделение, которое занимается хирургическим и консервативным лечением лучевых повреждений: там выполняются уникальные хирургические вмешательства, направленные на устранение последствий лучевой терапии. Дело в том, что рубцы после лучевой терапии бывают настолько мощными, что обычный скальпель против них бессилен, и требуется применение современных электрохирургических инструментов. Бывает и так, что пациенту нужна полная реконструкция внутренних органов: мочевого пузыря, кишки, мочеточников, которая позволяет сохранить качество жизни.

Страхи и домыслы

Порой онкологического больного больше пугает не сам диагноз, а предстоящая химиотерапия. Ниже я отвечу на самые распространенные и наболевшие вопросы пациентов по поводу рака и лечения онкологических больных.

Правда ли, что онкологический диагноз сродни смертному приговору? Нет, это уже давно не так. Большое количество опухолей хорошо поддаются лечению и полностью вылечиваются, после чего человек может продолжить нормальную полноценную жизнь. Однако важнейшим фактором здесь является своевременная диагностика: рак хорошо поддается лечению только на ранних стадиях, но на них, как правило, нет почти никаких симптомов, поэтому выявить начавшееся заболевание позволяют только регулярные обследования.

Вместе с тем есть некоторые виды опухолей, которые по-прежнему очень плохо поддаются лечению и имеют негативный прогноз (например, рак поджелудочной железы или глиобластома), но они сравнительно редки.

Раком можно заразиться? Заразиться раком нельзя. Никак. Конечно, существуют экспериментальные модели, в которых опухоль можно пересадить от одной мыши к другой и добиться того, что она приживется и продолжит свое «черное дело», но за пределами лабораторий это невозможно. Единственный путь возникновения рака у людей — это злокачественное перерождение собственных клеток под влиянием факторов риска.

Лечение рака всегда приводит к выпадению волос? Нет, далеко не всегда. Одной из первых групп препаратов, которые использовали для лечения рака, были алкилирующие цитостатические средства. Это очень токсичные препараты со множеством побочных эффектов, и именно они чаще всего ассоциируются с классической «химией». Особенность действия алкилирующих цитостатиков в том, что при их применении выпадают не только волосы на голове, но вообще все волосы на теле, включая брови и ресницы.

Сейчас в арсенале современной онкологии есть множество других групп препаратов для лечения рака, и алкилирующие средства используют далеко не всегда. Однако в случае некоторых опухолей это по-прежнему единственный вариант. Хорошая новость в том, что побочные эффекты обратимы, и волосы вновь вырастают после окончания курса химиотерапии.

Есть ли шансы на нормальную жизнь после химиотерапии? Полноценная жизнь после «химии» вполне возможна. Не стоит отрицать, что многие противоопухолевые препараты переносятся тяжело и имеют много побочных эффектов, но в подавляющем большинстве случаев все они обратимы и проходят после окончания курса химиотерапии. Кроме того, вместе с химиотерапией часто назначается сопутствующее лечение, направленное на минимизацию вреда для организма и уменьшение побочных эффектов. С этой же целью проводится последующая реабилитация.

Действительно ли мобильные телефоны вызывают рак? Многочисленные исследования этого не подтвердили. Достоверно известно, что спровоцировать развитие опухоли может только ионизирующее излучение — радиация, рентгеновские и ультрафиолетовые лучи. Такое излучение повреждает ДНК клеток, что обычно приводит к их гибели, но также может вызвать злокачественное перерождение. У радиоволн, использующихся в мобильной связи, гораздо меньшая энергия, недостаточная для повреждения ДНК клеток, а следовательно, и рак они вызвать не могут. Рентгеновских обследований бояться тоже не нужно — там дозы облучения безопасны. А вот загорать без использования солнцезащитных средств точно не стоит — это достоверно повышает риск развития меланомы, особенно если у вас светлая кожа.

Ольга ТУЧКОВА,
врач-онколог.

ОПУЩЕНИЕ ОРГАНОВ: КАК ВЕРНУТЬ ВСЕ НА СВОИ МЕСТА

Пролапс

К опущению склонны многие органы: желудок, кишечник, почки, печень, матка, прямая кишка. Опущение — диагноз не редкий, но многие люди годами живут с такой патологией, не догадываясь о ее существовании, а узнают о ней случайно, во время УЗИ- исследования. Другие, напротив, годами лечатся от несуществующих болезней и даже не догадываются об истинной причине своих страданий.

У кого и почему?

Физиологически к опущению предрасположены люди высокие, худощавые, с дефицитом веса (жировая ткань в умеренных количествах помогает поддерживать внутренние органы в правильном положении), у которых нередко отмечается врожденная слабость мышц и связок. Или если человек резко потерял вес, органы, внезапно оставшись без поддержки, тоже могут уйти вниз.

Еще одна причина — тяжелая физическая работа, ношение тяжестей, неумеренные занятия спортом (особенно с утяжелением). Отсутствие физических нагрузок, в свою очередь, также может привести к пролапсу, ведь гиподинамия ослабляет мышечный корсет и связочный аппарат, который обеспечивает поддержку.

Как распознать

Симптомы зависят от того, какой орган опустился и от стадии опущения.

Отрыжка, изжога, тяжесть в желудке, вздутие и урчание в животе, нарушение перистальтики — это симптомы, типичные не только для заболеваний желудочно-кишечного

тракта, но и для гастроптоза (опущения желудка), из-за чего нередко возникают сложности с диагностикой. Характерная особенность выраженной стадии гастроптоза — ощущение переедания даже после употребления небольшого количества пищи и нарушение аппетита: либо отвращение к еде, либо волчий голод. В запущенных случаях эти симптомы усугубляются учащением мочеиспускания.

Наиболее типичное проявление нефроптоза (опущения почки) — боль в подреберье, интенсивность которой определяется степенью опущения. Боль возникает в положении стоя и проходит, когда человек ложится. Самые неприятные симптомы — кровь при мочеиспускании, которая появляется из-за разрушения сосудов, и состояние, похожее на грипп — с температурой и головной болью. Это происходит потому, что при значительном смещении почка утрачивает свои функции и не выводит из организма продукты обмена веществ, из-за чего уровень токсинов в крови повышается и возникает интоксикация организма. Диагноз нефроптоза ставится на основании УЗИ и пальпации.

Опущение печени в большинстве случаев — болезнь зрелых женщин (у мужчин опущение печени практически не встречается). Такой пролапс чаще протекает бессимптомно и дает о себе знать только в запущенных случаях: болью в правом подреберье, печеночной коликой, диспепсией (расстройством пищеварения). Опущение печени как самостоятельное заболевание встречается крайне редко. Обычно сочетается с нефроптозом и колоптозом (опущением кишки).

Пролапс матки

Это одна из распространенных проблем у женщин в возрасте старше 50 лет. Реже встречается у 40-летних женщин и крайне редко – у молодых до 30 лет. Патология всегда дает знать о себе ощущением дискомфорта, тянущими болями

в области живота. Нередко возникают затруднения при мочеиспускании, выделения, болезненные и обильные менструации, боль во время интимной близости.

Что же происходит при опущении матки? Дело в том, что все органы в малом тазу женщины должны каким-то образом фиксироваться, чтобы не выпасть через естественное отверстие. Для этого существует целый комплекс мышц, связок и фасций, которые поддерживают тазовое дно, где расположены матка и яичники, связанные с прямой кишкой и мочевым пузырем. Все эти мягкие органы прикреплены к костным сочленениям малого таза, внешне напоминая своеобразный гамак, зафиксированный на костях.

Опущение возникает, когда тазовое дно не справляется с фиксацией, в результате чего матка постепенно смещается вниз: при третьей степени опущения матку уже можно видеть снаружи, а при полном выпадении орган буквально находится в ногах пациентки. К сожалению, такое явление — не редкость, оно часто встречается у тяжело работающих женщин (как правило, живущих в деревнях), причем многие из них считают пролапс нормой. Но не только у них.

Если женщина пережила тяжелые роды, носила двойню или тройню, если пациентка курит и от этого часто кашляет, страдает частыми запорами, ожирением (как и недостаточным весом) или попросту много стоит: все это повышает внутрибрюшное давление и как результат — становится причиной выпадения органов малого таза.

Причиной пролапса может стать даже недостаток некоторых витаминов. К примеру, доказано, что дефицит магния в организме может сказываться на выработке коллагена, который необходим для поддержки соединительной ткани. Кроме того, рецепторы к витамину D находятся в мышечной и соединительной тканях, поэтому его недостаток тоже приводит к снижению выработки коллагена и в результате к пролапсу.

Опущение матки нуждается в обязательной коррекции, поскольку без лечения его симптомы прогрессируют: со

временем к ним присоединяются нарушения в работе мочевого тракта и прямой кишки (вплоть до энуреза и недержания кала). Лечат пролапс матки в зависимости от стадии опущения.

Что делать

Можно либо попытаться вернуть «убежавший» орган на место, либо постараться остановить прогрессирование опущения. Сначала рекомендуются консервативные методы: упражнения для проработки тематических мышц и ношение бандажа.

Но если бандаж помогает лишь удержать органы в правильном положении, то выполнение специальных упражнений повышает тонус мышц тазового дна, брюшной стенки, поясничной области и диафрагмы. И часто помогает вернуть опущенные органы в первоначальное положение, особенно эффективны занятия на ранних стадиях опущения. Известно немало случаев, когда лечебная физкультура помогла женщинам с пролапсом матки, уже имевшим на руках направление на операцию, избежать хирургического вмешательства и забыть о своей проблеме навсегда. Специальную гимнастику гинекологи рекомендуют всем женщинам старше 40 лет, причем не только для коррекции, но и для профилактики опущения.

Упражнения для профилактики и лечения пролапса органов малого таза

«Ножницы». Лежа на спине, делайте махи прямыми ногами, расставляя и соединяя их.

«Мостик». Лежа на спине, обопритесь на локти, чуть согните ноги в коленях, поднимайте и опускайте таз.

«Пресс». Лежа на спине, поднимайте выпрямленные ноги, фиксируя их в воздухе на несколько секунд. Время фиксации постепенно увеличивайте.

«Лодочка». Лежа на животе, поднимите вытянутые руки и ноги и оставайтесь несколько секунд в этом положении.

Поочередно напрягайте и расслабляйте мышцы промежности, увеличивая темп (упражнение можно делать и лежа, и стоя, и сидя).

Очень важно: при выполнении упражнений женщине необходимо научиться все усилия делать во время выдоха, втянув в себя мышцы тазового дна. Если выполнять нагрузки иначе, болезнь только усугубится.

Помимо упражнений существуют специальные приспособления, которые гинекологи называют «пессарии». Они могут быть выполнены в форме кольца, восьмерки или кубика. Вставляются во влагалище, где затем расправляются и фиксируют опустившиеся связки. Многие женщины приспосабливаются самостоятельно менять пессарии и используют их годами.

Также есть современные устройства, помогающие тренировать мышцы тазового дна с помощью упражнений Кегеля. Этих устройств множество, они довольно простые, но лучше посоветоваться с гинекологом — какое из них эффективнее использовать. Такие устройства тренируют сами мышцы, фасции, связки, что помогает остановить процесс опущения.

Женщинам, которым все перечисленные средства не помогают, показано хирургическое лечение. Для ликвидации пролапса хирург подтягивает и подшивает ослабевшие связки, а при необходимости — вставляет сетчатые синтетические протезы: такая сетка физически очень хорошо удерживает все внутренние органы малого таза.

Упражнения при опущении почек

При регулярном выполнении этих несложных движений можно избавиться от нефроптоза или хотя бы перейти к менее серьезной его стадии. Также помните, что при опущении почек питьевой режим должен составлять 1-1,5 л воды в сутки.

Благодаря этому упражнению вы научитесь дозированно напрягать и расслаблять живот. Лягте на спину, согните ноги

в коленях, положите руки под голову. Сделайте мягкий плавный вдох в ребра, а на выдохе начните медленно поднимать голову, поддерживая ее руками. Затем на вдохе начинайте медленно опускаться вниз, расслабляя мышцы живота.

Не меняя положения, сделайте очень глубокий вдох и такой же глубокий выдох. Теперь закройте нос пальцами и сделайте мнимый вдох. Отпустите пальцы и выдохните. Такое упражнение помогает как бы «всосать» внутренние органы, поднимая тем самым почку.

В том же положении, поддерживая голову руками, сделайте вдох и на выдохе начинайте поднимать голову. Наверху сделайте мнимый вдох и постепенно опускайтесь вниз. При этом все внутренние органы будут подниматься вверх.

Упражнение для подъема всех внутренних органов

Приведенное ниже упражнение помогает фиксировать внутренние органы там, где они должны располагаться.

Лягте на спину, согните ноги в коленях, положите руки на живот. Начинайте дышать животом: при вдохе надувайте его, при выдохе — сдувайте. Дышите свободно и спокойно, в удобном для вас темпе, сделайте несколько таких вдохов-выдохов. После очередного вдоха постарайтесь полностью опорожнить от воздуха грудную клетку, выдыхая как можно больше. Теперь сильно втяните живот, будто стараетесь, чтобы он «прилип» к позвоночнику, чтобы под ребрами образовалась ложбина (полость).

Очень важно: во время дыхания грудная клетка не должна двигаться, работает только живот! В этот момент за счет диафрагмы, сжатых легких и напряжения живота весь комплекс внутренностей подтягивается наверх.

Теперь руками подтяните весь объем внутренностей — от лона до пупка и выше. Руки при этом держите плотно (как две лопаточки) и перемещайте их параллельно. Не давите руками слишком сильно, движения должны быть ровными и спо-

койными. Затем опустите руки вниз и верните живот в исходное положение. Сделайте медленный вдох через нос.

В первый раз будет довольно тяжело выполнять это упражнение – с непривычки сложно задерживать дыхание и втягивать живот. Но со временем станет легче. Выполнять это упражнение лучше всего перед сном. Ведь пока в течение дня вы ходили, напрягались, что-то поднимали, ваши органы немного опустились вниз. Снять дневную нагрузку и помогают эти несложные движения.

Кстати, это упражнение помогает молодым мамам избежать пролапса при постоянном поднятии ребенка на руки. Правильно брать малыша с пола надо следующим образом: сделайте выдох, втяните живот, а при подъеме ребенка прижимайте его к себе.

И помните, что во время вынашивания ребенка не стоит сдвигать внутренние органы самостоятельно, выполнять задержку дыхания и укреплять мышечный корсет. Для беременных существуют специальные упражнения, которым научат в школе по подготовке к родам.

Упражнения Кегеля

Эти упражнения были описаны доктором Арнольдом Кегелем в 1948 году как нехирургическое лечение генитальной релаксации (опущения). Они помогают уменьшить дискомфорт, связанный с начальными стадиями опущения стенок влагалища, являются хорошим подспорьем при небольших проявлениях недержания мочи и легких степенях недержания газов и кала.

Сжатие. Примите комфортную позу. Сократите интимные мышцы, задержитесь на 10 секунд, расслабьтесь. Повторите 10-12 раз, со временем увеличивая число до 50.

Сокращение. Сокращайте и расслабляйте нужные мышцы в течение 5 секунд, выбрав комфортный темп. Отдохните 5 секунд и повторите. Количество повторов для новичков — 10 раз. Со временем увеличивайте как число подходов, так и длительность цикла сокращений.

Мигание. Задействуйте мышцы влагалища и ануса. Попеременно сокращайте мышцы и расслабляйте в комфортном темпе в течение 5 секунд, изображая волнообразное движение. В дальнейшем увеличивайте продолжительность занятия до 20 секунд.

Самба. Встаньте ровно, ладони положите на бедра, а ноги расставьте на ширину плеч. Двигайте бедрами по сторонам, чуть сгибая ноги в коленях. На крайних точках слева и справа сильно сжимайте интимные мышцы и расслабляйте их при движении к центру. Повторите 25 раз.

Наталья ДУРАСОВА,
врач-акушер-гинеколог.

КАЛЕЙДОСКОП

НЕЗРЕЛЫЙ КРЫЖОВНИК ПРОТИВ ХОЛЕСТЕРИНА

Холестерин считают главной опасностью для сердца и сосудов, так как его повышенный уровень говорит о проблемах со здоровьем, в частности, нарушенном обмене веществ. К тому же он грозит развитием атеросклероза.

Существуют продукты, которые хорошо справляются с регуляцией уровня холестерина. Среди них российские диетологи выделяют орехи, авокадо, морепродукты, оливковое масло.

Кроме того, в борьбе с «плохим» холестерином эффективны некоторые ягоды, например, незрелый крыжовник, в котором содержится целый комплекс полезных микроэлементов. Эксперты рекомендуют употреблять 100-120 г таких ягод в сутки в несколько приемов.

Замечательным эффектом обладает и чай с листьями крыжовника. Готовится он очень просто: 1 ст. ложку листьев крыжовника залить 200 мл кипятка и процедить.

ПЕЙТЕ ВОДУ, НАСТОЯННУЮ НА ДРОБЛЕНОМ КРЕМНИИ

Метастазы в кости

Наверное, не каждый знает, что кости постоянно обновляются, идет так называемый процесс ремоделирования. В среднем за год восстанавливается до 10% костной ткани. Старые костные клетки разрушаются довольно быстро, за 30 дней, а замещаются новыми достаточно долго – до 90 дней. Очень важно, чтобы этот процесс был непрерывен.

Старая костная ткань заменяется новой благодаря активизации остеобластов, молодых клеток костной ткани. Процесс такого разрушения-восстановления всегда находится в равновесии, если человек полноценно питается и достаточно активен. С возрастом действие остеобластов, оказывающих восстановительный эффект на кости, снижается.

Гормоны для костной ткани

Чтобы формирование новой костной ткани не замедлялось и не прерывалось, организму необходимы витамины, минералы, а также половые гормоны, регулирующие построение костной массы по мужскому или женскому типу. С возрастом, как известно, выработка этих гормонов в организме тоже снижается, кости не восстанавливаются, постепенно развивается остеопороз. Когда же в этот процесс вмешиваются гормонозависимые опухоли, патология осложняется еще больше.

Треть всех новообразований приходится на гормонозависимые опухоли, рост которых определяется количеством гормонов, стимулирующих появление раковых клеток. Считается, что положительный результат в лечении таких опу-

холей зависит от того, насколько полно прекращена выработка собственных эстрогенов или андрогенов в организме больных.

Коварная терапия

В стремлении к этому упускают из виду разрушение костной ткани, прогрессирование остеопороза и возникновение благоприятных условий для метастазирования в кости. Например, при лечении рака молочной железы стандартным антигормональным препаратом – **тамоксифеном** или **ингибитором ароматазы** (ферменты, которые препятствуют гормонам превращению в эстроген) результат бывает один – быстрое уменьшение плотности костной ткани, ее разрушение. Аналогичный итог – и при лечении рака предстательной железы **бикалутамидом** или **гозерелином**.

Нужно отметить, при такой терапии, в основе которой химическая кастрация, у пациентов неизбежно развивается летальная форма заболевания – устойчивая к гормонам аденокарцинома. В настоящее время у официальной медицины нет эффективных методов ее лечения.

Без гормонов костная ткань разрушается, становится источником целого ряда так называемых высвобождаемых факторов роста. Когда эти естественные соединения появляются в крови, раковые клетки устремляются в такие места и дают в костную ткань метастазы. Какое-то время они находятся в состоянии покоя, а потом начинают расти, метастазируя не только по крови, но и вдоль костного мозга.

К счастью, рак молочной железы дает метастазы в кости гораздо реже, и лечатся они намного легче. А вот метастазы рака предстательной железы лечить трудно, их проще предупреждать. Здесь этот забытый принцип профилактики работает, как никогда.

Уже на первой и второй стадиях рака предстательной железы могут определяться метастазы в 40% случаев. Костные метастазы почти всегда множественные, поражают прежде всего поясничный отдел позвоночника. Врачи

официальной медицины практически не уделяют внимания их профилактике – в лучшем случае назначают витамин D с кальцием. А диагностику костных метастазов проводят только после жалоб больных, когда процесс зашел слишком далеко.

Диагностика

При множественных метастазах со сдавливанием костного мозга (возможна сильная боль в разных местах позвоночника) лучше делать **магнитно-резонансную томографию (МРТ).** Она более точно определяет размеры поражения костного мозга, к тому же безопаснее других видов обследования. Однако МРТ нельзя проводить, если в теле пациента имеются металлические изделия: зубные коронки, медицинские послеоперационные скобы или скрепки, протезы...

Тогда используют **компьютерную томографию (КТ),** которая дает картину не только поражения костей, но и мягких тканей, что важно при выборе места для биопсии.

Позитронно-эмиссионная томография (ПЭТ) больше подходит для определения костных метастазов при раке молочной железы. **Сцинтиграфия** костей привлекательна низкой ценой, но число ложноположительных результатов достигает 40%. **Рентгенограмма** тоже дешевая, при этом чувствительность низкая, всего до 50%. Метастазы размером до 1 см просто не видны.

Грамотный специалист быстро оценит метастазирование в кости, посмотрев **биохимический анализ крови**, что важно в динамике лечения, а также для сохранения времени, здоровья и средств пациента.

Как лечит официальная медицина

Химическая кастрация, достигаемая приемом антиандрогенов, дает видимость успешного лечения рака предстательной железы, резко увеличивая вероятность роста костных метастазов. Кроме того, запредельно низкие уровни тестостерона вызывают мышечную слабость, депрессию, увеличение молочных желез, ожирение, отсутствие сексуального желания и эрекции. Официальная медицина не обращает на эти «мелочи» внимания, называя их побочными проявлениями, с которыми нужно смириться.

Остановлюсь на методах лечения официальной медициной костных метастазов рака предстательной железы.

Бисфосфонаты. Изначально они разрабатывались для подавления роста метастазов в костях, но на деле этого не происходило. Бисфосфонат третьего поколения – **золедроновая кислота** применяется сейчас в лечении костных метастазов наиболее часто. Препарат снижает разрушение костей и, таким образом, больше подходит для терапии рака молочной железы и частично – метастазов в кости при раке предстательной железы, снижая вероятность их развития.

Согласно многочисленным исследованиям, золедроновая кислота уменьшает боль и улучшает общую выживаемость на 15%. Из плюсов можно отметить сокращение патологических переломов. Недостатки – боль и переломы полностью не исчезают. Надо знать и о нефротоксичности бисфосфонатов, побочном эффекте, негативно сказывающемся на функции почек и печени. Постоянный контроль этих органов, особенно почек, очень важен при приеме золедроновой кислоты.

Обращаю внимание, при лечении бисфосфонатами необходимо принимать препараты кальция и витамина D.

Деносумаб – другой часто используемый бисфосфонат – лишен сильных побочных проявлений на почки, но отмечаются повышенная восприимчивость к инфекциям, слабость, тошнота, диарея, а также остеонекроз, омертвление челюсти практически после любого стоматологического лечения (удаление зуба, имплантация), особенно при длительном применении деносумаба. Часто возникают суставные и мышечные боли.

Лучевая терапия локального поля (на ограниченный участок) – основной метод лечения боли в костях. Лечит рак и снижает болевой синдром на 85%. Согласно иссле-

дованиям, для снятия боли достаточно одной фракции весом в 8 г.

Важно, чтобы поля облучения не попадали на чувствительные к излучению участки – слизистые оболочки, тонкую кожу промежности. Лучевая терапия с широким полем (на половину тела) применяется при множественных метастазах с болевым синдромом или в качестве дополнительного лечения. Обеспечивает обезболивание на 60-100%.

Если трудно определить точное место локализации боли, а также при повторных болях после уже проведенной лучевой терапии, лучше принимать бисфосфонаты.

Радионуклидная терапия предполагает использование радиоизотопов (стронций-89, самарий-153, рений-186 и другие) для уменьшения роста метастазов в костях. Побочные эффекты: снижение активности костного мозга, другими словами, сокращение в крови лейкоцитов, эритроцитов, тромбоцитов и в итоге – усиление боли.

Абляция радиочастотная, а также дополнительный метод – **криоабляция** (замораживание). Радиочастотная абляция предусматривает введение иглы в опухоль. С помощью иглы опухоль нагревается и разрушается. Эффективность неплохая, но процедура очень болезненная, потому что практически никак не контролируется область лечения, то есть зона нагрева.

При криоабляции в опухоль иглой вводят холодный зонд для замораживания клеток. Зона заморозки легко контролируется, процедура уже сама по себе снижает боль во время ее проведения. Побочные эффекты – воспаление в области прохождения иглы и неврологические боли. Иногда с помощью абляции в опухоль вводят химические вещества.

Хирургическое лечение применяется достаточно редко, обычно только в запущенных стадиях, при переломах тазобедренных костей, поражении спинного мозга, сдавливании нервов.

Таким образом, лечение золедроновой кислотой – наиболее простой и эффективный метод, конкретно помогающий

при костных метастазах. Остальные методы практически не дают положительных результатов, требуют затрат времени, доставляют больному физическую боль и моральные страдания.

Чем еще можно помочь при метастазах в кости? Назову основные средства лечения, которые, замечу, в определенной степени являются и профилактикой патологии.

Снижение гипоксии

Гипоксия уже присутствует в опухолях, размер которых превышает 1 мм^3. Чем больше гипоксия, тем быстрее растет опухоль. Гипоксия рака простаты способствует развитию резистентности (невосприимчивости, устойчивости) к различным методам лечения, в том числе к лучевой и таргетной терапии. Гипоксия – основная причина стимуляции разрушения костной ткани, которая запускает последующий, более быстрый рост новых раковых клеток.

Есть достаточно много трав-антигипоксантов, но нас интересуют только сильные и активные.

Лучшим средством, на мой взгляд, является **настойка листьев секуринеги полукустарниковой**. Это не только сильный антигипоксант, но и противометастазный препарат по костной системе. Снижает боли, слабость, онемение, уменьшает побочное воздействие химиотерапии на костный мозг, восстанавливает работу основных органов.

Нужно помнить, секуринега может немного повышать артериальное давление, поэтому ее не рекомендуется применять при больных почках, но я такого действия секуринеги не наблюдал.

Для приготовления настойки до верха заполните помятыми листьями стеклянную банку и залейте 40-градусной водкой, настаивайте 2 недели в темном, теплом месте. Принимайте 3 раза в день с постепенным увеличением дозировки: в первый день – по 1 капле с 50 мл воды, пить лучше до еды; на второй день – по 2 капли с 50 мл воды; потом 3 капли с 50 мл

воды и так до 10 капель за прием. Стандартная дозировка – 10 капель с 50 мл воды за прием 3 раза в день, которую, не изменяя, можно применять постоянно. Курс лечения – 3-4 месяца.

Мочегонные средства

Диуретики снижают разрушение костной ткани и замедляют рост рака предстательной железы. **Фуросемид** и **диакарб** чередуйте: в первую неделю принимайте фуросемид – в 17.00 часов (это лучшее время для онкобольного) раз в день; во вторую неделю — диакарб (как мочегонное средство с противораковым свойством) – в 14.00 часов, тоже раз в день.

Это лечение противопоказано больным сахарным диабетом и выраженной гипокалиемией. Для восполнения недостатка солей калия, выводимых мочой, включайте в рацион продукты из семейства бобовых – горох, фасоль, сою, бобы, чечевицу. Или принимайте препараты солей калия.

Избавляйтесь от лишнего веса

Обычно раковые клетки отличает повышенное поглощение глюкозы и высокая скорость гликолиза, что сопровождается выработкой энергии, необходимой опухоли. Но не в случае с раком предстательной железы.

Клетки здоровой железы зависят от липидов (жиров), получаемых в основном с пищей. С развитием рака простаты нарушается регуляция липидного обмена, растет производство жирных кислот (отдельных компонентов липидов), которые раковые клетки используют для питания. У пациентов с ожирением возникает дополнительная опухолевая среда, богатая липидами. Такое микроокружение опухоли формирует благоприятные условия для ее роста.

Желтый костный мозг, который находится в костномозговых каналах трубчатых костей и в частях ячеек губчатого

вещества костей, тоже является жировой тканью, необходимой опухоли для развития. Распадающаяся костная ткань как источник высвобождаемых факторов роста является спусковым крючком для привлечения метастазирующих раковых клеток в костный мозг. Там опухолевые клетки вместе с факторами роста, костным мозгом и остеобластами создают новое микроокружение, еще более благоприятное для их роста.

У мужчин с ожирением – более низкие концентрации ПСА (простатического специфического антигена), чем у мужчин без ожирения, так как они имеют больший объем циркулирующей плазмы, соответственно, и более низкие показатели ПСА. Кроме того, ожирение может препятствовать обследованию больного, создавая технические проблемы для выявления рака. Не исключена даже неправильно взятая первичная биопсия с высоким риском перерождения нормальной ткани простаты в опухоль при последующих биопсиях.

Витамины и микроэлементы

Жирорастворимый **витамин D** (10 мг) стимулирует действие химиотерапии в опухоли, увеличивает противораковый эффект, позволяет снижать дозировку токсичных химиопрепаратов, что делает возможным уменьшить побочные проявления – анемию, поражение печени и почек, нарушение слуха, лейкопению и другие.

Чаще принимают **витамин D_3**, **кальцитриол**, который обладает выраженным противоопухолевым действием, особенно в зимнее время, когда увеличивается вероятность прогрессирования роста опухолей. Эффективность кальцитриола снижается при низком содержании белка в крови. Метаболизм витамина D_3 помогает усваивать многие микроэлементы и минералы, необходимые для костной ткани, среди них – цинк, медь, марганец, а также предотвращает разрушение хрящей. Минимальный курс приема витамина D_3 – 2-3 месяца.

Препараты кальция, минеральные воды. Чтобы микроэлементы и витамины для костей хорошо усваивались, важно, чтобы они поступали в организм комплексно. Просто принимать препараты кальция недостаточно.

Советую пить щелочные минеральные воды, гидрокарбонатную, кремнистую. Кальций, другие микроэлементы, содержащиеся в минеральной питьевой воде, имеют хорошую биодоступность, могут влиять на костный обмен.

Особенно полезна вода, настоянная на **дробленом кремнии**. Мелкие камни кремния насыпьте в стеклянную банку на треть-четверть ее объема и залейте на ночь чистой водой. Утром такую воду можно пить, использовать для приготовления блюд.

Фитотерапия

Лечить костные метастазы при раке предстательной железы не просто – легче предупредить их возникновение. Но если они появились, помогут наружные настойки. Прикладывайте смоченные салфетки на участки роста опухоли. Такое местное воздействие трав позволяет сокращать застойную зону вокруг опухоли, включая и ее микроокружение, проникать глубоко, а не только в поверхностный слой посредством диффузии.

Поскольку раковые клетки предстательной железы используют для своего развития жирные кислоты (компоненты жиров), которые легко ими поглощаются, в лечении применяют как жировые составляющие, так и спиртовые, глубоко проникающие в ткани.

Противометастазная «болтушка» состоит из двух компонентов – мази и настойки.

Для приготовления мази возьмите хорошо измельченное (не более 5 мм) сырье: 1 часть **корней атрактилодеса** (любого вида), 1 часть корней **ясенца** (любого вида), 2 части **семян туи восточной**, 3 части **стружки луба бархатного дерева**, 1 часть **стружки луба маакии** (любого вида), 2 части **стружки ясеня** (любого вида). Положите сырье в кастрюлю и залейте растопленным медвежьим жиром, чтобы он покрывал его полностью.

Держите на малом огне 8 часов, ориентировочно при температуре 60-70 градусов, периодически помешивая. До кипения не доводите! Процедите и отожмите сырье через металлический дуршлаг в горячем виде, периодически помешивая при застывании и смешивая нижние и верхние слои. Храните в холодильнике.

Такая мазь является своего рода уникальной. Она обладает не только антиандрогенной активностью, блокирует различные переходы тестостерона в более активную форму, с успехом используется для микроклизм при раке предстательной железы, но и заживляет запущенные раковые язвы и кровоточащие опухоли.

В лечении женских гормонозависимых опухолей мазь не применяется!

Приготовление спиртовой настойки: смешайте 2 части измельченных **корней атрактилодеса** (любого вида), 2 части **шлемника байкальского**, 1 часть **софоры желтеющей**, 3 части **пиона молочноцветкового**, 3 части **сапожниковии растопыренной**, 1 часть **аира обыкновенного**, 2 части **ломоноса маньчжурского**.

Сбор залейте в стеклянной банке доверху 70%-м спиртом, чтобы полностью покрывал сырье с запасом в 4 см. Плотно закройте крышкой. Настаивайте 2-3 недели в теплом темном месте, периодически встряхивая банку. Процедите, храните в холодильнике.

Эта настойка для наружного применения хорошо лечит любые заболевания костей, не связанные с гормонозависимыми опухолями женской сферы.

Чтобы приготовить «болтушку», смешайте мазь с настойкой в соотношении 1:3. Перед употреблением согрейте компоненты до комнатной температуры. Взбейте «болтушку» в закрытой баночке до появления небольшой пены. Пропитайте салфетку и приложите на больное место на 2-3 часа.

Накройте сверху пергаментной бумагой или полиэтиленом, закрепите лейкопластырем.

Если будет сильно «гореть», снимайте раньше. Все зависит от толщины и чувствительности кожи. Прикладывайте «болтушку» 2 раза в день. Внимательно следите за кожей, не допуская ожогов.

Обращаю внимание, к выбору трав для лечения костных метастазов важно подходить очень избирательно: то, что с успехом применяется в их лечении при других видах онкологии, при раке предстательной железы может быть запрещено.

Необходимые травы можно купить у травников или в интернет-магазинах. Нельзя использовать традиционные растения типа лопуха, окопника, зверобоя, солодки и других.

Питание

Продукты, витамины и специи, которые рекомендуется добавлять в питание при раке простаты с метастазами в кости.

Это масло облепихи (до 2 ч. ложек в день), омега 3 жирные кислоты (желательно без добавления других видов омега), витамин B_2 и тыквенные семечки в больших дозировках (до 4 ст. ложек с горкой) вместе с витамином B_6, зеленый и черный чай, кисломолочные напитки (не более 1 раза в неделю), порошок льняного семени вместе с чаем мяты, порошок семян кунжута, томатная паста (не помидоры и не ликопин), горчица в семенах, черный перец, куркума, имбирь, розмарин, лук, гранат, плоды кизила.

Включайте в рацион морскую рыбу, бобовые (соя, фасоль, горох), перловую и гречневую крупы, просо, капусту цветную и брокколи.

Завершая разговор, еще раз напомню: метастазы рака предстательной железы легче предупредить, чем лечить.

Здоровья вам!

Сергей ЦВЕТКОВ,
врач-онколог, фитотерапевт.

СОЛНЕЧНЫЙ НАПИТОК

Чай из одуванчика

✉ «Слышала, что чай из одуванчика очень богат витаминами и приносит много пользы для здоровья. Но есть ли этому научные доказательства? И как правильно готовить такой напиток? Ведь кто-то заваривает целые растения, а кто-то использует только листья, корни или стебли».

Галина Ивановна Шестакова,
г. Краснодар.

Одуванчик относится к представителям семейства астровых и является травянистым многолетником, который обильно произрастает на российской территории. Как только не именуют его в народе — и молочай, и солдатик, и коровий цветок, и млечный цвет, и парашютик... А вот латинское название лекарственного цветка произошло из персидского языка и звучит как Taraxacum.

Одуванчики растут везде, где только возможно, при этом в них содержится немало витаминов и минералов. Растение является съедобным, а самый безопасный способ получить от него пользу – готовить чай. Однако существует разница — собрали ли вы одуванчики для чая на придорожной полосе или купили готовый растительный сбор в магазине здорового питания или в аптеке. Во-первых, для качества растительного продукта очень важна чистота зоны, где он произрастает. Во-вторых, производители могут использовать самые различные количества растительного материала в конкретном чае, а некоторые из них добавляют в напиток и другие ингредиенты. Поэтому, покупая готовый продукт, всегда обращайте внимание на его состав.

С точки зрения науки

В 100 г зелени одуванчика содержится около 45 калорий. Цветки растения включают в себя каротиноид, который по-

лезен для зрения (горечь формируют тараксантин, лютеин, флавоксантин), тритерпеновый спирт (арнидол, фарадиол), летучие масла, инулин, дубильные вещества, витамины А, B_1, B_2, С, белок, железо, калий.

В корнях растения есть и другие органические элементы: инулин, амирин, тараксерол, дубильные вещества, калий, холин, витамины А, B_1, С, D, жирное масло, мелиссовая и линолевая кислоты, органические смолы.

Исследования показывают, что одуванчиковый чай помогает уменьшить воспаление в организме, поскольку все части растения содержат множество природных противовоспалительных и антиоксидантных соединений. В частности, специалисты обнаружили в растении вещества, которые защищают организм от развития меланомы и рака поджелудочной железы. Напиток из одуванчика снижает уровень холестерина: это происходит благодаря эффекту уменьшения гиперлипидемии – аномально высокого уровня липидов (в том числе холестерина) в крови. А экстракт одуванчика подавляет активность панкреатической липазы – фермента, который является ключевым в процессе переваривания жира.

Одуванчик также используется в качестве естественного мочегонного средства: напиток стимулирует мочеиспускание, избавляет от задержки воды в организме и способствует похудению.

В настоящее время изучается влияние экстракта одуванчика на вирус гриппа типа А, и уже доказано, что его употребление приводит к снижению уровня вируса. При этом на здоровые клетки не оказывая никакого вредного воздействия. Разумеется, чай из одуванчика не может заменить вакцину против гриппа, но он способен облегчить симптомы заболевания и помочь выздоровлению.

У некоторых людей могут наблюдаться аллергические реакции на свежие корни одуванчика или напиток из его составных частей. Если у человека отмечалась негативная реакция на амброзию, хризантемы, бархатцы, маргаритки, с большой долей вероятности, у них будет аллергия и на одуванчик.

Опыт народной медицины

Пока наука изучает свойства этого удивительного цветка, народная медицина многие сотни лет использует одуванчик для лечения самых разных заболеваний.

Суставные боли. Чтобы облегчить состояние при проблемах с суставами, артрозах и сезонных ревматических болях, настойку из одуванчика используют внутрь, а также в качестве растирки или компрессов. Для этого возьмите 5 соцветий одуванчика, поместите в кастрюльку и залейте холодной водой, чтобы сырье было полностью закрыто. Поставьте емкость на огонь, дайте воде закипеть, варите 20 минут. Остывший напиток процедите.

Нарушения обмена веществ. Для похудения рекомендуется регулярно употреблять одуванчиковый чай, ведь в составе растения есть микроэлементы со слабительным и мочегонным свойствами. В одуванчике содержится большое количество инулина, пектина, тараксастерола – все вместе они являются стимулирующими и желчегонными средствами и оказывают положительное действие на работу кишечника. Особенно эффективен прием чая, когда набор веса связан с избытком воды в организме и частыми отеками. Для похудения следует принимать чай или настой из корней одуванчика, так как именно в них содержатся вещества, обладающие мочегонным действием. Напиток имеет натуральную сладость, но при этом является низкокалорийным. Кроме того, его регулярное употребление благотворно влияет на пищеварение, позволяя активировать работу пищеварительного тракта и кишечника, избавиться от запоров и вздутия живота. В качестве напитка для похудения чай лучше употреблять во время еды. Заварите стаканом кипятка 1 ч. ложку корней растения, настаивайте 30 минут и процедите.

Если ваша цель — избавиться от отеков, то мочегонный напиток лучше приготовить из свежих листьев одуванчика в период его цветения (май-начало лета). Возьмите 1 ч. ложку побегов на чашку кипятка, заваривайте в течение 10 минут. Затем процедите и пейте либо в горячем, либо в холодном виде.

Простудные заболевания. Благодаря потогонным и жаропонижающим свойствам растения настой из него можно применять для стимуляции иммунитета и общего укрепления организма. Кроме того, он оказывает благотворное действие на нервную систему при стрессах и бессоннице. 3 ст. ложки листьев и корней одуванчика залейте 1 л кипятка. Настаивайте 10 минут, процедите, добавьте мед и лимон. С профилактической целью этот прекрасный напиток золотистого цвета желательно употреблять хотя бы пару раз в неделю.

Для кожи и волос. В качестве примочек и компрессов настой из одуванчика применяется при лечении угревой сыпи, фурункулов, бородавок и натоптышей. благоприятно воздействует чай из одуванчика и на состояние кожи, а также цвета лица. Эффект детоксикации и омоложения происходит из-за большого количества антиоксидантов в составе растения. Усиливает эффект инулин, который не только очищает организм от токсинов, но и помогает работе кровеносной и лимфатической систем, улучшает функции щитовидной железы.

При воспалениях на коже, угревой сыпи, мелких порезах, укусах насекомых можно сделать настой из цветков, смочить им ватный диск и на несколько минут сделать примочку.

Многим известно, что для красивой и пышной прически с золотистым оттенком хорошо использовать настой цветков ромашки. Для достижения той же цели прекрасно подходит и одуванчиковый чай, которым после заваривания и остывания следует ополаскивать вымытые волосы. Благодаря большому содержанию в растении витаминов А, Е, С, РР и микроэлементов эта процедура благоприятно влияет на укрепление корней волос, уменьшает сухость и раздражение кожи.

В помощь женщине. Регулярное употребление одуванчикового чая оказывает положительное влияние на женский организм. Благодаря находящимся в составе растения фитогормонам он помогает снять спазмы и болезненные ощущения в первые дни во время менструаций. Народные целители рекомендуют употреблять напиток при злокачественной опухоли молочных желез, заболеваниях печени, цистите и других проблемах мочеполовой системы, кистах яичников, нарушениях гормонального фона, в период менопаузы, при полипах.

Для сильного пола. Содержание в растении холина и растительного протеина способствует поддержанию мужского здоровья. Восстановление эректильной функции происходит благодаря улучшению общего состояния кровеносных сосудов, возобновлению работы эндокринной системы, увеличению уровня тестостерона в организме и снижению количества эстрогенов. Напиток оказывает противовоспалительное действие на мочеполовую систему, нормализует общее состояние при регулярных физических нагрузках, снижает утомляемость. Витамин Е способствует восстановлению деятельности щитовидной железы. А при хронической усталости и частых стрессах чай из одуванчика помогает снять напряжение.

Вместо чая и кофе. Одуванчиковый напиток хорошо тонизирует. Поэтому «солнечный чай» является хорошей альтернативой для людей, которые хотят расстаться с кофеиновыми напитками — кофе и черным чаем – или ограничить их ежедневное потребление. Кстати, такой «цветочный кофе» можно найти в магазинах здорового питания и в аптеках, его также продают в смеси с другими полезными растениями – например, с цикорием. Кофейный напиток можно приготовить и самостоятельно. Для этого перед использованием корни растения поджаривают до золотистого цвета, что делает их вкус похожим на цикорий. В готовый напиток можно добавить сливки и корицу.

Приготовить бодрящий чай из одуванчика еще проще. Соберите 20 желтых шляпок, избегая зеленых частей, заварите их стаканом кипятка и оставьте настаиваться. Когда напиток станет теплым, добавьте в него воды до литрового объема, и чай готов!

Одуванчик

Кому лучше воздержаться

Как и любое растительное средство, одуванчик имеет противопоказания к применению. Кто рискует, употребляя солнечный напиток? Беременные женщины и пациенты, которые только перенесли операцию или получили травму: наличие в растении витамина К может спровоцировать кровотечение, а у женщин он оказывает влияние на тонус матки. Противопоказан напиток и при обострении язвенной болезни, гастрите, а также при регулярном применении медицинских препаратов, влияющих на кислотность желудка.

При мочекаменной болезни перед употреблением чая необходимо проконсультироваться с врачом: в зависимости от состава камня доктор либо запретит, либо, наоборот, порекомендует его пить. Пациентам, страдающим диабетом, прежде чем увлекаться одуванчиковым чаем, следует проконсультироваться с эндокринологом.

Не только напитки, но и блюда

Из одуванчика можно готовить не только полезные напитки.

Салат. Основной ингредиент салата — листья одуванчика. А к ним уже добавляются другие составные части. Ими могут быть яйцо, любые свежие овощи, перец, зелень. Заправить такой салат можно растительным маслом, сметаной или майонезом.

Маринованные цветки и листья. Для маринования используют цветки и листья. В «чистом» виде такой маринад редко употребляют — как правило, добавляют в супы, салаты или соусы.

Варенье и цукаты из одуванчиков. Из молодых соцветий одуванчиков варят желтый конфитюр. Когда наступает сезон респираторных заболеваний, то для помощи иммунитету солнечное варенье оказывается очень кстати. С такой же целью можно приготовить и одуванчиковые цукаты.

Сок. Его выжимают из листьев одуванчика и применяют для помощи больным с малокровием и авитаминозом. Очень хорош такой напиток в комбинации с соком черной редьки: его используют при заболеваниях печени и при сильном кашле в качестве отхаркивающего средства.

Среди рецептов народной медицины можно найти смесь одуванчикового сока с морковным: в старину им отпаивали малышей с рахитом, а также давали взрослым при травмах и переломах, чтобы кости быстрее срастались. Ту же помощь, но только в качестве профилактики переломов и болезней суставов, сок окажет пожилому человеку. Главное, о чем следует помнить при употреблении одуванчикового сока – так это о необходимости соблюдения меры. В больших дозах млечный сок может вызвать серьезное отравление организма.

Елена ПОЛЯКОВА,
врач общей практики.
Фото: фотобанк Лори.

СЕКРЕТЫ ЛУКОВОЙ ШЕЛУХИ И ТАБАКА

Когда мы чистим лук, то обычно выбрасываем луковую шелуху. Между тем, она – эффективное лечебное средство, которое может применяться для очищения организма, предупреждения многих заболеваний, помогает при гипертонии, предотвращает развитие атеросклероза и инсульта, укрепляет иммунитет и способствует восстановлению организма после перенесенных заболеваний. Поэтому не выбрасывайте луковую шелуху, а соберите ее, высушите, положите в стеклянную банку и храните в темном месте.

В нашей семье всегда были популярны рецепты на основе луковой шелухи.

Водный настой. 30 г шелухи засыпать в термос, залить 1 л кипятка и настаивать на протяжении ночи. Утром процедить и пить небольшими порциями в течение дня. Дневная доза – не больше 100 мл. Оставшийся настой хранить в холодильнике. При приеме подогреть. Настой омолаживает клетки всего организма, улучшает работу селезенки. Курс – 2 недели. Сделав недельный перерыв, прием можно повторить.

Настойка на водке полезна при заболеваниях сердца. 10 г шелухи залить 0,2 л водки. Настоять 21 день в плотно закрытой посуде в темном месте. Не забывайте взбалтывать. Процедить и принимать по 25 капель во время или после еды, смешав с 1 ст. ложкой нерафинированного растительного масла. Курс – 2 недели. Сделав перерыв на 7 дней, прием можно повторить.

При атеросклерозе. 2 ст. ложки луковой шелухи залить 100 мл водки, настоять 7 дней, процедить. Принимать по 20 капель на 1 ст. ложку нерафинированного подсолнечного масла 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс – 2 недели. Сделав 10-дневный перерыв, прием повторить.

При простудном и аллергическом насморке. 5 ст. ложек шелухи залить 1 л кипятка, дышать над паром в течение 7-10 минут. Курс – по самочувствию.

При сухом кашле. 2 ст. ложки шелухи залить 0,5 л воды, поставить на малый огонь, кипятить 15 минут, охладить, процедить и пить отвар в теплом виде по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс – 2 недели.

При варикозе. 2 ст. ложки шелухи залить 100 мл водки, настоять 7 дней. Процедить и принимать по 20 капель на 50 мл воды 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс – 2 недели. После недельного перерыва прием повторить.

2 ст. ложки шелухи залить 0,5 л воды, настоять ночь. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс – 10 дней. Сделав недельный перерыв, прием можно повторить.

При геморрое. 5 ст. ложек шелухи залить 1 л молока, поставить на малый огонь, кипятить 10 минут. Остудить, процедить и принимать сидячую ванну с отваром в течение 30 минут. Курс – 5-7 ванн.

При цистите. 2 ст. ложки шелухи залить 0,5 л кипятка, настоять 30 минут, охладить, процедить. При остром цистите пить по 1/4 стакана 2 раза в день в течение недели. При хроническом – по 1/3 стакана 4-5 раз в день в течение 2 недель. После семидневного перерыва прием можно повторить.

О вреде и пользе табака

Мой дед не курил, но всегда на своем огороде выращивал табак. И листья растений он использовал для лечения подагры, мастопатии, рассеянного склероза, трофических язв, а также как слабительное и глистогонное средство.

При мастопатии. 20 г махорки залить 0,5 л кипятка, настоять ночь и процедить. Смешать с 1 стаканом овсяной муки, добавить 1 желток сырого яйца, 1 ст. ложку меда, 2 ст. ложки натруганного на терке хозяйственного мыла и 1 ст. ложку дегтя. Из этой смеси сделать крутое тесто для лепешки. Такие лепешки прикладывать на ночь к больной груди. Курс – 2 недели.

При подагре. Для приготовления мази 10 г махорки залить 100 мл кипятка, настоять ночь, затем добавить 100 г любого животного жира, хорошо перемешать. Мазь готова. Смазывать больные места 2 раза в день.

При токсикозе беременных и при морской болезни такую мазь наносить на среднюю часть подошвы.

При поражении мозга эхинококком приготовить по 50 г кашицы из **полыни горькой** и **табачных листьев**. Смешать и залить 0,5 л горячего молока. Настоять ночь. Процедить и выпить утром 1/2 стакана, в обед – 1 стакан, на ночь – 1/4 стакана. Закапывать настойку в нос по 5 капель в каждую ноздрю 2 раза в день. Курс – по самочувствию.

При рассеянном склерозе приготовьте настойку. 100 г сушеных листьев табака залить 0,5 л водки, настоять 21 день в темном месте. Процедить и принимать натощак с водой по схеме: по 5 капель утром в первую неделю, во вторую – по 10 капель уже 2 раза в день (утром и вечером) за 30 минут до еды, а в третью неделю – по 15 капель утром и вечером. Курс – 2 месяца.

От курения можно отказаться раз и навсегда. Вечером 2 ст. ложки измельченных **овсяных зерен** залить 1/2 л теплой воды. Утром поставить на огонь, прокипятить 7-10 минут, процедить. Пить по 1/3 стакана 5-7 раз в день до полного отвращения к курению.

Несколько **цветков хрена** залить 1/2 л водки. Настоять в течение 2 недель. Процедить и принимать по 30 мл утром и вечером перед едой.

Табак действует расслабляюще на вегетативную нервную систему. Некоторые алкалоиды, никотиновая кислота необходимы нашему организму. Но одно дело – принимать по капелькам для лечения табачную настойку или готовить мазь из листьев. И совсем другое дело – курить. Табак является причиной хронического бронхита и эмфиземы, кардиосклероза и атеросклероза, инфаркта миокарда и инсульта. От табачного дыма страдают находящиеся рядом некурящие люди. Вывод: курение опасно для здоровья!

Адрес: Вихрову Василию Федоровичу, 187650 Ленинградская обл., г. Бокситогорск, пер. Горняков, д. 3.

НЕ НАДО НАДЕЯТЬСЯ НА АВОСЬ

Низкий гемоглобин

✉ «Анализ крови ребенка показал пониженный уровень гемоглобина. Я как мама очень волнуюсь и хотела бы узнать, не опасно ли это и что надо делать?».

Е.Н. Морозова, Костромская обл.

Гемоглобином называют белок крови, содержащийся в эритроцитах. Он содержит железо, из-за нехватки которого образование этого белка нарушается. Гемоглобин отдает кислород тканям и забирает у них углекислый газ, который переносит к легким.

Чтобы понимать, нормальный уровень гемоглобина у ребенка или нет, обращают внимание на возраст. У новорожденных он более высокий, а со второй недели жизни постепенно снижается. И потому показатель, к примеру, 110 г/л для ребенка 1 года будет нормой, а для младенца первых месяцев жизни – опасной анемией (в народе это заболевание называют «малокровием»). Количество крови при анемии не уменьшается. Нарушается лишь обеспечение тканей кислородом и развивается кислородное голодание в органах. Показатель уровня гемоглобина определяют с помощью клинического анализа крови (забор ее производят из пальца).

Причинами снижения гемоглобина могут быть железодефицитная анемия, острая (при травме) или хроническая (частые носовые кровотечения) кровопотеря, повышенное разрушение эритроцитов (гемолитическая анемия), влияние токсических веществ. У детей чаще диагностируют железодефицитную анемию.

В период внутриутробного развития плод получает из организма матери и накапливает запас железа, который необходим для синтеза гемоглобина после рождения в первые 6 месяцев жизни. Кстати, анемия у будущей матери возмож-

на из-за неправильного питания, вредных привычек, инфекционных заболеваний.

Около 5% железа ежедневно выводятся из организма с калом, а значит, пополняться они должны за счет питания. Заболевания органов пищеварения (гастрит, язвенная болезнь желудка или 12-перстной кишки, энтерит) и недостаток витамина B_{12} отрицательно сказываются на усвоении железа.

Вскармливание детей первого года жизни коровьим, козьим молоком и манной кашей вместо молочной смеси приводит к тому, что железо перестает усваиваться, превращаясь в нерастворимый комплекс. Такое питание неприемлемо для детей первого года жизни! Причина анемии кроется не только в низком содержании железа в коровьем молоке, но и в возможности возникновения кишечных кровотечений, вызванных употреблением неадаптированных молочных продуктов.

Проявления анемии у ребенка можно определить по следующим неспецифическим признакам: снижение аппетита, вялость, повышенная ломкость ногтей и волос, тусклые волосы, сонливость, трещины в углах губ, сухость и шелушение кожи, темные круги вокруг глаз, учащенное сердцебиение.

Прежде чем принимать меры для повышения гемоглобина, проконсультируйтесь с педиатром, уточните вид и степень анемии. Важно не только ликвидировать дефицит железа, но и восстановить запасы этого микроэлемента. Даже при нормализации гемоглобина лечение прерывать ни в коем случае нельзя: курс терапии препаратами железа – до 6 месяцев.

В лечении детей железосодержащими лекарственными средствами приоритет отдается пероральным (через рот) средствам. Эффект достигается на 3-4 дня позже, чем при инъекционном введении, однако очень редко развиваются побочные явления. Препараты железа безопасны, приятны на вкус, хорошо переносятся всеми возрастными группами детей.

Малышам раннего возраста рекомендуют лекарственные средства в форме капель или сиропа (**мальтофер** – сироп, капли), **гемофер** (капли), **феррум лек** (сироп). Подросткам – **феррум лек** (жевательные таблетки), **ферроградумент** и **тардиферон**, которые обладают длительным равномерным всасыванием в кишечнике. Если причиной низкого гемоглобина стала острая кровопотеря, может быть назначено переливание крови. Такая же процедура рекомендуется детям с тяжелой формой железодефицитной анемии.

Многие родители считают достаточным для поднятия уровня гемоглобина у ребенка прием гематогена, который готовится из бычьей крови. В настоящее время производят гематоген как обогащенный железом, так и без железа. Должна предупредить, что гематоген не является лекарственным средством для лечения анемии: это всего лишь вкусная пищевая добавка!

Родителям следует понимать, что лечить анемию одним только изменением питания ребенка нельзя, коррекция рациона может лишь дополнить лечение. Необходимо помнить и о том, что препараты железа полностью нейтрализуются молоком, поэтому не следует принимать их вместе с молочной кашей.

Железо усваивается из пищевых продуктов в 2 формах – негемовой (содержащейся в растительных продуктах) и гемовой (имеющейся в пищевых продуктах животного происхождения). Лучше всасывается железо в гемовой форме. Некоторые вещества, содержащиеся в растительных продуктах, образуют с железом нерастворимые соединения, которые не усваиваются, а выводятся с калом. Поэтому растительными продуктами обеспечить потребности организма в железе невозможно.

Повышению усвоения негемового железа способствует **аскорбиновая кислота**. Суммарное количество (гемового и негемового) железа, поступающее с пищей, не должно превышать 10-12 мг в сутки. Но усваивается лишь 1/10 его часть.

Богатые железом продукты животного происхождения: печень, говяжий язык, почки, крольчатина, индюшатина, говядина, куриное мясо, желток яиц, рыба всех сортов, но особенно сазан, скумбрия, налим. Их разрешено

употреблять в отварном и запеченном виде, готовить паштеты, запеканки.

Полезными растительными продуктами считают: грибы (особенно сушеные), морскую капусту, гречку, геркулес, фрукты и ягоды (персики, яблоки, сливы, шиповник, груши, гранаты, абрикосы, курага, бананы, черная смородина, крыжовник, малина, черешня, хурма, айва, клюква, клубника, черника), овощи (цветная капуста, свекла, морковь, картофель (лучше сваренный «в мундире» или запеченный), помидоры, лук, тыква, зелень (укроп, петрушка, шпинат), бобовые (фасоль, чечевица, горох). Из ягод и свежих фруктов и сухофруктов готовят кисель, морс, компот. Можно давать их ребенку и в свежем виде.

Из грудного молока всасывается 50% железа, что достаточно для детского организма. К полугодовалому возрасту, когда вес малыша удваивается, накопленные запасы железа расходуются. Покрывать потребности с этого периода должны продукты прикорма (овощные, мясные и фруктовые пюре, соки, каши). Знакомьте грудничка с новыми продуктами с 6-месячного возраста. Раннее введение в рацион крохи коровьего молока грозит развитием и анемии, и рахита.

Вводя прикорм малышу с пониженным уровнем гемоглобина, начинайте с овощей, богатых железом (например, с брюссельской капусты). Первой кашей выбирайте гречневую, а первый мясной прикорм приготовьте из говядины, индейки или курятины. Гранатовый сок разбавляйте кипяченой водой в соотношении 1:1. При искусственном вскармливании назначаются смеси с повышенным содержанием железа. Детям из группы риска (двойня или тройня, большая прибавка веса) такую смесь рекомендуют с 5 месяцев.

В рационе детей дошкольного и школьного возраста должно быть достаточно продуктов, богатых белками, железом и витаминами группы В.

Не забывайте о режиме дня. Прогулки на свежем воздухе должны быть ежедневными, не менее 5-6 часов, поскольку доступ кислорода стимулирует образование эритроцитов. Перед сном проветривайте помещение.

Рецепты народной медицины можно применять, когда ребенок достигнет 3-летнего возраста при отсутствии аллергии.

Взять в равных частях курагу, чернослив, грецкие орехи (очищенные), изюм и 1 лимон (с кожурой), тщательно измельчить, смешать с 1 стаканом меда, держать в холодильнике. Ребенок должен принимать это вкусное и полезное лакомство 2 раза в день по 1 ч. ложке.

1 ст. ложку **ягод шиповника** поместить в термос и залить 200 мл кипятка, дать настояться 3 часа, процедить. Добавить 1 ч. ложку меда, дольку лимона. Разделить на две части и выпить в два приема (утром и вечером).

Чтобы не допустить снижение гемоглобина в детском возрасте, будущей маме в период беременности необходимо регулярно сдавать анализы крови и принимать комплексные витамины. При выявлении анемии у беременной следует незамедлительно начать лечение, чтобы плод успел накопить железо до рождения в нужном количестве.

Не следует игнорировать проблему и надеяться на «авось перерастет». Низкий показатель гемоглобина отрицательно скажется на развитии ребенка. Нехватка гемоглобина становится причиной недостаточного поступления кислорода ко всем тканям детского организма, включая мозговую ткань. Последствиями длительной гипоксии станет отставание в развитии, ухудшение мозговой деятельности ребенка, нарушение работы внутренних органов. Для своевременного выявления риска анемии ребенок должен регулярно сдавать клинический анализ крови (1 раз в год).

При назначении педиатром железосодержащих препаратов соблюдайте рекомендации в отношении дозы и длительности курса лечения.

Екатерина КОРОЛЕВА,
врач-педиатр, неонатолог.

НА ЯЗЫКЕ ПУЛЬСА

Сердечный ритм

В последние годы представления о пульсе сильно изменились. Давайте разберемся: что является мифом, а что – правдой.

Миф 1-й: самостоятельно, без помощи специальных приборов посчитать пульс невозможно.

Чтобы правильно посчитать свой пульс, положите два пальца одной руки на запястье другой у основания большого пальца. Посчитайте количество ударов пульса в течение 15 секунд и затем умножьте полученное число на 4. Это и будет пульс за одну минуту. В норме количество ударов должно соответствовать частоте сердечных сокращений (ЧСС) — именно поэтому два этих термина часто употребляют как синонимы. Однако при аритмии возникает дефицит пульса, и тогда его рассчитывают по особой формуле.

Миф 2-й: нормальная частота пульса – 60-80 ударов в минуту.

Врачи долгое время считали именно так. Но в последнее время были проведены большие исследования, в которых сотни тысяч человек наблюдались в течение нескольких десятилетий. В результате выяснилось, что у здоровых людей оптимальный пульс составляет 55-60 ударов в минуту. Если сердце сокращается чаще или реже, это повышает риск ряда сердечно-сосудистых заболеваний. Изучение ЧСС при болезнях сердца и сосудов показало, что чем она больше, тем выше риск инфарктов, инсультов и других сердечно-сосудистых осложнений. Поэтому повышенную частоту сердечных сокращений стали официально рассматривать как фактор риска. Теперь учащенный пульс стоит в одном ряду с другими факторами риска сердечно-сосудистых заболеваний — курением, высоким холестерином, ожирением, сахарным диабетом, высоким потреблением соли. В результате ученые пересмотрели нормы ЧСС, и сегодня считается, что у больных с ишемической болезнью сердца пульс должен быть меньше 70 ударов в минуту, при артериальной гипертонии и хронической сердечной недостаточности — меньше 80.

Почему именно такие значения важны? Дело в том, что чем чаще пульс, тем короче время отдыха сердечной мышцы между сокращениями сердца. И поскольку именно в этот период к сердечной мышце притекает 90–95% крови, то чем меньше частота сокращений, тем длиннее период отдыха и тем больше кислорода получает сердце. При артериальной гипертонии потребности сердца в кислороде растут, ведь оно работает с повышенной нагрузкой, проталкивая кровь в суженные периферические артерии. Из-за этого развивается гипертрофия сердечной мышцы, и ей требуется еще больше кислорода и питательных веществ.

Миф 3-й: стресс вызывает учащение сердечного ритма.

Когда человек переживает стресс, симпатическая нервная система запускает так называемую реакцию «бей или беги». Первое ее проявление — учащение сердечного ритма. Это обусловлено двумя причинами. Во-первых, симпатическая нервная система стимулирует сердце напрямую, во-вторых, надпочечники выбрасывают гормон адреналин, который также увеличивает частоту сердечных сокращений. Однако, адаптировавшись к стрессовой ситуации, нервная система успокаивается, сердце возвращается к привычному ритму, и ЧСС сама собой восстанавливается.

Но если у вас регулярно наблюдается повышенная ЧСС вне зависимости от стресса, необходимо обратиться к врачу-кардиологу, чтобы тот разобрался, не виноваты ли в этом некоторые патологические состояния. Увеличение ЧСС возможно при сердечной недостаточности, повышенной функ-

ции щитовидной железы, анемии. И только если кардиолог исключит эти диагнозы, можно быть уверенным, что учащение сердечного ритма происходит именно из-за стресса и, скорее всего, организм сам справится с проблемой.

Но, поскольку частый пульс может быть следствием других болезней или причиной тяжелых поражений сердца, не стоит постоянно оправдывать ускоренный пульс тем, что вы переволновались: при регулярном увеличении ЧСС проведите обследование.

Миф 4-й: замирание сердца указывает на сердечный приступ.

Иногда случается так, что мы чувствуем, будто сердце в груди перестало биться. Но при этом электрокардиограмма показывает, что с «мотором» все в порядке. Чаще всего замирание сердца не связано с серьезными проблемами, но более точно на вопрос о сбоях сердечного ритма ответит не обычная электрокардиограмма, а Холтеровское мониторирование или длительная ЭКГ. Оно намного информативнее, чем обычная кардиограмма, ведь благодаря такому исследованию врач увидит точное количество замираний сердца в течение суток, после чего решит — необходимо ли дополнительное исследование или с вами все в порядке. Но в целом замирание сердца происходит у каждого из нас: кто-то его чувствует, а кто-то — нет.

Миф 5-й: любое усиленное сердцебиение всегда связано с аритмией и является очень опасным.

Частый пульс возможен и при полностью здоровом сердце – например, сердечный ритм всегда учащается при эмоциональных или физических нагрузках. Поэтому, чтобы диагностировать аритмию, необходимо обратиться к кардиологу. Кроме того, выявить эту патологию помогают и домашние тонометры, оснащенные индикатором аритмии.

Если конкретный диагноз вам не поставлен, но вы вдруг почувствовали какие-то необычные для себя ощущения или беспокойство в любой точке организма, следует первым делом посчитать пульс. При перебоях, редком или частом сердечном ритме, который сопровождается любым дискомфортом, необходимо обратиться к кардиологу: доктор снимет электрокардиограмму, чтобы зафиксировать нарушение ритма сердца, и оценит риски развития осложнений.

Насколько опасна та или иная аритмия, зависит от ее вида. Есть виды вполне безобидные, не приводящие к значительным последствиям, а есть те, которые могут угрожать жизни: например, приводить к развитию сердечной недостаточности, выражающейся в снижении переносимости физических нагрузок. Помимо этого при аритмии высок риск образования тромбов в сердце, которые могут перемещаться по сосудам и закупоривать их, создавая угрозу инфаркта или инсульта. Аритмия часто вызывает и тромбоэмболию (закупорку) периферических артерий. На фоне нарушений ритма, связанных с редким пульсом, может возникать кратковременная остановка сердца, прекращающая кровообращение и приводящая к потере сознания.

Коварство аритмии в том, что она может протекать бессимптомно. Поэтому даже при хорошем самочувствии нерегулярный ритм, пойманный домашним тонометром, – это веский повод проконсультироваться с кардиологом.

Миф 6-й: сердечная аритмия — это приговор.

В наше время аритмия перестала быть смертельно опасной болезнью. При грамотном лечении можно добиться практически стопроцентного исцеления, поскольку появились новые, современные технологии лечения. Можно даже поставить прибор, который будет задавать нужный пульс. Такой аппарат подходит пациентам с редким пульсом: его устанавливают в одну или две камеры сердца, программируют на увеличение частоты сердечных сокращений при физических нагрузках и уменьшении частоты в фазе сна.

Миф 7-й: сколько человеку отмерено на жизнь ударов сердца – столько оно и проработает.

Есть гипотеза, согласно которой любое сердце запрограммировано на определенное число сокращений. Соответственно, чем реже ЧСС, тем дольше оно сможет активно работать. Но эта гипотеза подтверждается лишь для ЧСС в диапазоне от 55 до 70-80 ударов в минуту, а их снижение менее 55 оказывает такое же неблагоприятное влияние на прогноз, как и повышение более 70-80 ударов.

Частота ритма – совершенно независимый показатель того, как долго проживет человек. По данным исследований, действительно, люди, которые имеют более редкий пульс – 48-52 удара в минуту, живут, как правило, дольше. Но это отражает не принцип экономии ударов сердца, а особенность парасимпатической, вегетативной и нервной систем, которые оказывают определенный защитный эффект. Это хорошо до определенных пределов и до определенного возраста. Потому что, когда человек становится старше, такого количества сердечных ударов может быть недостаточно, и тогда ему назначают препараты-антиаритмики или ставят сердечный стимулятор.

Миф 8-й: курение не влияет на ЧСС.

Влияет, и еще как. Табачный дым вызывает спазмы сосудов и учащение сердечного ритма. В результате вероятность развития сердечных заболеваний у курильщиков повышается до 70 раз. Но, как только вы покончите с вредной привычкой, закончится и действие табачных токсинов на организм. Конечно, бывшему курильщику сначала будет дискомфортно, ведь никотин прочно встраивается в работу сердечно-сосудистой системы. Но уже через пару недель сердце научится работать в новом, здоровом режиме.

Миф 9-й: пульс у мужчин и женщин в норме одинаковый.

Согласно недавно проведенным в США исследованиям, где участвовали 92,5 тысячи человек (оно опубликовано

в научном журнале Public Library of Science), средний пульс в покое у исследуемых людей составлял 65,5 ударов в минуту. При этом у 95% мужчин ЧСС была в интервале от 50 до 80 ударов, а у 95% женщин — от 53 до 82. Во всех возрастных группах средний пульс в покое у людей до 50 лет возрастал, а потом снижался. Но у женщин в любом возрасте сердце билось чуть быстрее.

Миф 10-й: поставить точный диагноз по пульсу невозможно.

На Востоке пульс принято считать точным вестником, который сообщает все о состоянии внутренних систем организма и уровне здоровья. Китайские врачи утверждают, что диагностика по пульсу – надежный, безопасный метод, которому более 5-6 тысяч лет, и всего лишь за 15-30 минут врач пульсовой диагностики сможет рассказать больному многое – от диагноза до рекомендаций.

Еще в III веке нашей эры китайский врачеватель Ван Шухэ написал книгу под названием «Мо цзин» («Канон о пульсе»). С его легкой руки пульсовая диагностика обогатилась новым понятием – «корень пульса», под которым автор Канона подразумевал определение пульса на лучевой артерии и еще в трех точках на ногах. По мнению Ван Шу-хэ, если нарушается и даже исчезает пульс на лучевой артерии, но сохраняется в точках ног, то это – все еще пульс, сохранивший корень, и прогноз пациента благоприятен. Если же пульс не прощупывается в точках его корня, значит, прогноз неблагоприятен.

Считая, что сердце «хозяйничает над кровью», а «центром жизни» является лучевая артерия, древнекитайские врачи исследовали пульсации на лучевой артерии обеих рук в трех точках. При этом одна и та же точка на разных руках ассоциировалась с различными органами. К примеру, по пульсу в правой руке врачи судили о состоянии желудка, селезенки, диагностировали заболевания легких, по левой — делали заключение о состоянии печени, диагностировали болезни сердца и головного мозга. К тому же по пульсу китайские

врачи могли узнать, какая из семи страстей (радость, гнев, плач, печаль, забота, боязнь или испуг) стала причиной болезни. В те времена бытовало мнение, что радость поражает сердце, забота вредит селезенке, печаль пагубно влияет на легкие, гнев ухудшает состояние печени, боязнь воздействует на почки, испуг — на желчный пузырь, а плач — на сердечную оболочку.

В традиционной китайской медицине выделялись «красный», «белый», «зеленый», «желтый» и «черный» пульсы. Быстрый и твердый «красный» пульс свидетельствовал о болезнях пищеварительного тракта. Поверхностный и быстрый «белый» — о заболеваниях сердца. Напряженный «зеленый» пульс наблюдался при болях в пояснице и заболеваниях почек. Слабый «желтый» — при простуде. А твердые, сильные биения «черного» пульса были характерны для желудочных заболеваний.

Наталья ПОПОВА,
врач-кардиолог.

КАЛЕЙДОСКОП

СИСТЕМА ЗАЩИТЫ

В человеческом организме постоянно присутствуют агрессивные соединения, повреждающие и разрушающие клетки. Негативный эффект нивелирует система защиты, одним из важнейших компонентов которой является селен, считает врач-диетолог Светлана Фус. Селен необходим для синтеза гормонов щитовидной железы и способствует полноценному усвоению йода, из которого эти гормоны и вырабатываются. А еще он предупреждает развитие опухолевых клеток, поддерживает иммунитет, сердце и репродуктивную систему.

Диетолог отметила, что при приготовлении пищи многие продукты, в частности, мясо, овощи, фрукты, молоко, теряют до 80% селена. А вот для муки и круп потери важного элемента минимальны (до 10%).

Гарантированным источником селена является цельнозерновой хлеб.

СЕМЬЯ ВМЕСТЕ – ДУША НА МЕСТЕ

Пять минут в день на обнимашки

Семья — это маленькое государство, где все его жители – отдельные личности, со своими характерами, особенностями, интересами и предпочтениями. И чтобы в таком государстве было одинаково хорошо всем, важно сохранять дружественную атмосферу и укреплять связи между ее членами. Давайте с вами поговорим о способах укрепления семейных отношений.

Будет ли счастлива семья, где все домашние дела «висят» на маме, а муж и дети ждут, когда им накроют на стол? Нет. С удовольствием ли вся семья пойдет в кино, если дома не осталось чистых вещей, не приготовлена еда, не сделаны уроки, не выгуляна собака? Тоже нет. Поэтому давайте начнем с самого главного — с распределения обязанностей.

Как известно, людей сплачивает общее дело. А потому все обязанности в доме должны быть распределены между всеми членами семьи – по возможности и по способностям каждого. Чем больше ваши родные будут вкладываться в семью, тем сильнее они будут ее ценить. Поэтому совсем не безопасно играть роль матери-героини, взваливая на свои плечи весь груз домашних забот. Поручите часть работы по дому мужу, детям, внукам. Дополнительно добавлю, что сплочение семьи с помощью дел по хозяйству должно происходить не насильно: «А ну, быстро помыл пол, я сказала!», а через любовь и терпение.

Популярный блогер Алена Ковальчук в своем интернет-проекте «Как сплотить семью на почве домашнего хозяйства» рассказывает, как, используя правильные аргументы, можно сподвигнуть мужа на помощь по дому. Например: «Давай распределим обязанности между всеми? Это поможет нам стать более сплоченными. Наши дети станут дружнее. У них появится ответственность перед семьей». От себя добавлю, что, привлекая мужа к домашним делам, нужно обязательно его хвалить и поощрять. Например, «Мне очень тяжело но-

сить сумки из магазина. Сможешь взять это на себя?», «Без тебя никак. Я даже гвоздь забить не смогу. Помоги, пожалуйста, картину повесить», «Никак не разберусь в инструкции. Поможешь? Что бы я без тебя делала...». А вот вовлекать детей в домашнее хозяйство Алена советует поэтапно. Например, показываем какое-либо действие и постепенно это действие совершенствуем. За каждый успех, успешно завершенный этап хвалим.

Не бойтесь поручать какие-то дела, в том числе и маленьким детям. Даже двухлетке можно доверить вызвать лифт (конечно, в присутствии взрослого), постучать в дверь, когда вы приходите с прогулки, пропылесосить детский коврик, включить свет рыбкам, прибрать книжки, карандаши. Главное — не ограничивать в помощи. Хочет помочь помыть пол, не сердимся, а даем мокрую тряпку, пусть моет. Если не хотите брызг, разлитой из ведра воды, заранее договариваетесь с ребенком, что тряпку будете выжимать вы.

Традиции вашего дома

Ну, а после того, как вы совместно с членами семьи прибрались в доме, повесили картину, приготовили еду, пришла пора подумать над общим досугом. Семейные традиции очень важны, так как помогают видеть друг в друге не только строгих воспитателей и непослушных воспитанников, но и просто друзей. Кроме того, правильные ритуалы закладывают и формируют в детях чувство, что семья — это такое нерушимое сильное государство, куда ты всегда можешь вернуться за поддержкой, участием и теплотой. Даже став взрослым.

Семейный ужин — отличный способ уделить время своим родным, рассказать о своих новостях, планах, проблемах, пообщаться, посоветоваться. Такая старая традиция помогает налаживать контакт, сближает членов семьи. Собираться желательно регулярно, по мере сил и возможностей. Например, договоритесь встречаться раз в неделю или каждую

первую и последнюю субботу месяца. Если не у всех получается собираться за ужином, можно устраивать семейные завтраки или обеды.

Новый год, 8 Марта и другие праздники

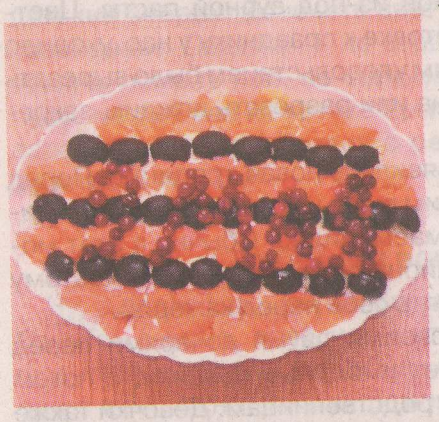
Почти в каждой семье есть свои праздничные традиции. Кстати, что вам больше нравится — сам праздник или его предвкушение? Я, будучи маленькой девочкой, в ожидании Нового года просто погружалась в творчество. Мы вместе с сестрой активно мастерили *поделки на елку,* делая их из всего, что попадалось нам под руку — из яичной скорлупы, спичечных коробков, тюбиков из-под зубной пасты. Цветной бумаги и клея при подготовке к празднику у нас уходило огромное количество. А каким удовольствием было вырезать снежинки и клеить их на окна или разрезать дождик, закрепляя его на потолке.

Недавно в моей семье появилась новая традиция. Перед самым Новым годом мы ходим в лес и устраиваем *костюмированную фотосессию*, снимаем видео. Обычно в этот момент все жители нашего района заняты готовкой, поэтому никто нам не мешает проявлять себя перед камерой.

Моя подруга вместе со своими двумя дочерями перед 8 Марта печет и расписывает *имбирные пряники,* а потом дарит их друзьям, коллегам, родственницам. Девочки также угощают пряниками своих подружек.

А еще наша семья увлекается *тематическими салатами*, которые можно приготовить к любому празднику или значимому событию. Их состав может быть самым разным, главное — оригинальное оформление салата и карвинг (фигурное вырезание овощей). К примеру, на день рождения сына я украсила салат фигурками героев из мультика «Свинка Пеппа». Состав оформления: колбаса, помидор, огурец, маслины без косточек.

К 9 Мая мы всей семьей готовили салат в стиле георгиевской ленточки. Состав оформления: вареная морковь, маслины, гранат.



Салат с божьими коровками украсит любой праздник. Состав: вареная курица, отварные картофель, морковь, яйца, репчатый лук. Все ингредиенты выкладываем слоями, каждый слой заправляем майонезом или поливаем салат жидкостью из консервированной кукурузы. Сверху ровным слоем укладываем зерна кукурузы, по окружности аккуратно раскладываем чипсы и посыпаем укропом. Это будет подсолнух. Божьих коровок делаем из половинок помидоров и маслин. Глаза рисуем майонезом или сметаной.

Совместные прогулки. Выделите в своем графике один день в неделю, который вы потратите на семью. И придумайте, чем его лучше заполнить. Может быть, это будет совместный поход в театр или в зоопарк, велопрогулка, ролики, вылазка на природу или спортивное соревнование? Главное — предупредить всех заранее, что им предстоит «выйти в свет», ну и, конечно же, учесть предпочтения и возможности всех членов

семьи. А чтобы было меньше разногласий, можно договориться, что в первую неделю мероприятие выбирает мама, во вторую — папа, в третью — ребенок и так далее. Важно выбрать то занятие, в котором одинаково будут заняты все: и дети, и взрослые.

Совместные игры. Многие взрослые ошибочно считают, что «играть могут только те, кому нечем заняться». А между тем общие для всей семьи игры не только сплачивают ее членов, но и повышают мотивацию, развивают креативность, улучшают самочувствие. Кроме того, совместные игры снимают напряжение у тревожных детей и подростков в отношении родителей: «Ой, папа так переживает, что не попал по шару, значит, не такой уж он и вредный», «Мама все никак не научится правильно бросать мяч. У меня уже два страйка, а у нее — ни одного. Значит, не такой уж я плохой. Пойду-ка поучу ее».

Варианты семейных игр – боулинг, бильярд, нарды, шахматы, монополия, домино, лото, настольные игры-ходилки, собирание огромных пазлов или соревнования по сборке мелких идентичных пазлов.

Диван объятий. Суть: каждый раз, когда вся семья соберется дома, все залезают на диван и обнимаются 5 минут. Пусть это будет вашим временем для семейных объятий. Такие обнимашки помогают семье расслабиться после трудового дня и проявить свою радость от того, что они все вместе. В результате все становятся счастливее и спокойнее. Больше смеются, лучше помогают друг другу, меньше спорят.

«Как прошел твой день?». Хорошая традиция – каждый член семьи рассказывает, как прошел его день. Лучше всего делать это за совместным ужином, когда все пришли домой, умылись, переоделись и сели за стол.

Копилка идей

Красная тарелка. Приобретите для своей семьи одну красивую, какую-то особенную тарелку. Пусть этой тарелкой пользуется тот, у кого сегодня случилось какое-то значимое

событие — повышение на работе, удачно сданный экзамен, встреча с лучшим другом, съемки в передаче, победа в конкурсе... Этому человеку сегодня будут уделять особое внимание.

Кулинарный мастер-класс. Привить любовь к готовке, особенно у мужчин, можно, объявив кулинарный конкурс. Ведь все мы знаем, насколько мужчины любят соревноваться. Обсудите с семьей все детали конкурса, проговорите, кто что хочет приготовить, кто какую кухню будет изучать, нужны ли помощники для осуществления задуманного, какие продукты нужно купить, как будет оцениваться конкурс, какие будут призы. Тех, кто не соревнуется, можно вовлечь в группу поддержки или просто устроить для всех мастер-класс.

Ведение видеоблога – в последнее время очень активное увлечение многих семей. Подумайте, а о чем ваша семья могла бы поведать миру? Может быть, поделиться полезными советами по ведению домашнего хозяйства, рассказать о новинках в сфере детских развлечений, своих путешествиях, разведении редких рыбок или забавных жизненных ситуациях? Придумайте, какие можно добавить фотографии, графики, таблицы, музыку. Когда нужно писать сценарии, а когда действовать экспромтом? Потребуется ли вам помощь со стороны или все решите делать своими силами?

Домашний фестиваль фильмов. Если в вашей семье имеются ценители кино, организуйте домашний фестиваль. Определитесь с жанром, предпочтениями и подберите те фильмы, которые вы вместе будете смотреть, например, каждое воскресенье. В конце обсудите героев, игру актеров, работу режиссера, задумку фильма. Можно даже составить свой собственный рейтинг картин.

Коробка хорошего настроения. Сохраняйте памятные моменты не в соцсетях, а в «коробке хорошего настроения». Возьмите коробку или стеклянную банку, вместе с детьми украсьте ее и складывайте в нее записки с описанием запоминающихся положительных моментов вашей семьи:

- успехи на работе, в школе, в детском саду;

- неожиданные сюрпризы от членов семьи, например, если кто-то неожиданно испек для всех вкусный пирог;
- воспоминания о прогулках, поездках, приключениях;
- внезапные открытия.

Чем больше вы напишете деталей события, тем ценнее будут воспоминания. Придумайте дату открытия таинственного сундучка, например, Новый год или день рождения. Такой сундучок будет ценнейшим подарком для всей семьи.

«Я помню твою историю» – шикарное упражнение на сплочение семьи и... развитие интеллекта. Пусть каждый член семьи вспомнит добрые, забавные истории, которые с ним приключились. Чем больше участников, тем интереснее будет играть. Поэтому лучше всего, если в мероприятии будут участвовать даже бабушки и дедушки, которые приходят к вам в гости. Мероприятие можно устраивать, к примеру, в выходные. Напишите на листочках имена всех участников и сложите в мешочек. Теперь пусть каждый расскажет по одной истории. Все должны внимательно слушать, задавать уточняющие вопросы и запоминать саму историю. Важный момент: историю надо рассказывать так, чтобы ее поняли даже дети и пожилые родственники. Теперь пусть каждый вытянет записку с именем участника и повторит эту историю. Маленьким детям можно подсказывать. Победителей и проигравших в этой игре нет, поэтому заранее позаботьтесь о символических призах для всех участников.

Упражнение помогает сплотить семью, развивает память, внимание и эмпатию участников, а также помогает формулировать рассказ так, чтобы он был понятен всей аудитории. Мероприятие можно проводить сколько угодно, пока у вас не кончатся истории.

Вручение подарков

Кто придумал дарить подарки только по праздникам? Ведь подарок — это забота, признание, внимание, вручение позитивной энергии тому, кому подарок предназначен.

Неплохой семейной традицией может быть вручение подарков по поводу и без. Не обязательно покупать дорогие подарки или панически нагружать мозг, «что бы такое подарить?». Это могут быть приятные мелочи, не требующие особого творчества, — брелки с пожеланиями, печенье с предсказаниями, мешочки радости (с обычными конфетами, пастилками, орешками), приятные записки...

Волонтерство

Вы никогда не задумывались о том, чтобы всей семьей заняться волонтерством? Это может быть дом престарелых, приют для животных, спортивные праздники. Можно также помогать беженцам, детям-сиротам, собирая для них продукты, одежду, школьные принадлежности, игрушки, участвуя в концертах и других мероприятиях. Став волонтерами всей семьей, вы подаете своим детям бесценный пример сопереживания и доброты.

Подготовка ко сну

В современной жизни редко встретишь семью, где отход ко сну может быть семейной традицией. Дети сидят в телефонах, родители допоздна задерживаются на работе, так что сил на умиротворенное чтение книг перед сном попросту не остается.

И тем не менее заведите привычку перед сном, обязательно поцеловав своих домашних, желать всем членам семьи спокойной ночи. Так каждый будет чувствовать любовь друг друга и привыкнет засыпать в хорошем настроении.

Ольга САМОЙЛОВА,
психолог.
Фото автора.

«Предупреждение плюс»: На вопросы читателей отвечает юрист, адвокат Анастасия ЧУРСИНОВА.

Юридическая консультация

Новые законы

Многие читатели «Предупреждения плюс» интересуются: какие законы и решения были приняты в России этой весной? Расскажу об изменениях, которые коснулись пенсионеров, инвалидов, а также их детей и внуков.

Рабочие места для инвалидов

С 1 марта работодатели обязаны не просто резервировать рабочие места для граждан с инвалидностью, а действительно оформлять человека на каждое такое рабочее место. Только в этом случае квота по трудоустройству инвалидов будет считаться выполненной. Сегодня ее размер устанавливается регионами в зависимости от среднесписочной численности работников на предприятии. К примеру, для работодателей, у которых трудится свыше 100 человек, квота для приема на работу инвалидов может составлять от 2 до 4% от среднесписочной численности работников за отчетный год, а при штате от 35 до 100 человек она обязательна в пределах 3%. Квота считается один раз в год, но не позднее 1 февраля следующего за отчетным года. При ее расчете в среднесписочную численность не включаются работники, условия труда которых отнесены к вредным или опасным, не учитываются филиалы и представительства организации, которые расположены в другом регионе. В обязанности работодателей входит не просто квотирование рабочих мест, а создание условий труда для граждан с инвалидностью в соответствии с их индивидуальной программой реабилитации. Они также должны представлять в службы занятости информацию о потребностях в работниках с ограниченными

БЕРЕГИНЯ: БЕЛОСТВОЛЬНАЯ ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

Береза обыкновенная

Белоствольная береза с глубокой древности считается одним из символов России. Наши предки, восточные славяне, среди прочих богов особо почитали Берегиню, поклоняясь ей в образе березы. Они верили, что через березку она помогает им отводить злых духов и одолевать врагов. По легенде, в березу обратилась Параскева Пятница, когда скрывалась от преследовавших ее врагов. Древние богатыри, получив ранение в сражениях, прислонялись к белому стволу березы, и она делилась с ними силой Родины, излечивая от ран.

Во времена славянских племен и позднее в Древней Руси женщины давали воинам, уходящим в поход, охранные ладанки с березовыми почками, а вернувшихся домой поили березовым соком, отваром из березовых почек и парили березовым веником. И сегодня даже небольшое пребывание в березняке наполняет человека силой и успокаивает нервную систему.

Славяне сравнивали березку с юной красавицей, посвящали ей песни и стихи, а славянские лекари использовали ее силу в своих рецептах, действенность которых сегодня подтверждают ученые. Славяне высоко ценили березу и называли ее деревом четырех дел. Березовой лучиной освящали избы, березовым дегтем смазывали телеги, чтобы они не скрипели, ею исцеляли, а ветками наводили чистоту. Славянские колдуны считали, что с помощью березы можно приворожить любимого. Они называли ее наивным деревом, утверждая, что в ветвях живут русалки.

Не меньшим уважением береза пользовалась у других народов. Если на Руси у дерева был свой праздник – Зеленые святки, то у древних скандинавов в их руническом алфавите есть руна Беркана, которая так и называется – «береза». Внешне она похожа на женскую грудь, а значение слова «берканы» – забота и исцеление.

Давние сказания объясняют белый цвет ствола тем, что, когда Иуда искал дерево, чтобы на нем повеситься, береза побелела от страха. Северные шаманы верили, что если под березу вылить воду, в которой мыли больного, то он обязательно выздоровеет.

Листья, кора, сок березы обладают целительной силой, но особенно велика сила ее почек. Сегодня их использует как народная, так и официальная медицина не только в нашей стране, но и в Европе, и на Востоке. Известно более 30 видов березы, и все они обладают мощной целительной силой.

Ботаническое описание

Береза обыкновенная (*Betula pendula* Roth) относится к семейству березовых (*Betulaceae*) – дерево, достигающее 25-30 метров в высоту, с диаметром кроны 7-12 метров. Корневая система сильно развита в верхних горизонтах и проникает в почву не глубоко, из-за чего дерево нередко подвергается ветровалу.

Кора у молодых деревьев коричневая, иногда с вишневым оттенком, но начиная с 8-10 лет, белеет. У деревьев постарше кора в нижней части ствола становится глубоко-трещиноватой, черной. Древесина желтовато-белая, плотная и тяжелая. Стебли молодых побегов голые, покрыты многочисленными смолистыми железками-бородавочками. Молодые ветви обычно повисают вниз, что придает кроне березы характерный «плакучий» облик. Крона ветвистая, не густая, нарастание симподиальное.

Почки сидячие, заостренные, клейкие, покрыты черепитчато-расположенными чешуями. Листья очередные, от ромбически-яйцевидных до треугольно-яйцевидных, 3,5-7 см длиной и 2-5 см шириной, заостренные на верхушке, с ширококлиновым или почти усеченным основанием. В молодом возрасте клейкие, с обеих сторон гладкие, край листа двоякозубчатый. Черешки листьев голые, 0,8-3 см длиной.

Цветет с началом распускания листьев. Цветки мелкие, невзрачные, раздельнополые. Мужские цветки на коротких цветоножках, расположены по три в пазухах красно-бурых

кроющих чешуй на концах удлиненных побегов прошлого года и образуют по 2-4 свисающих (5-6 см длиной) мужских «сережек» (поникающие тирсы). Околоцветник простой, одно- или двулистный. Женские цветки без околоцветника, с двумя брактеями, сросшимися трехлопастной кроющей чешуей. Они собраны по пять в дихазии на укороченных боковых побегах и формируют короткие, цилиндрические зеленые женские «сережки». Цветки при созревании становятся жесткими и опадают одновременно с плодами.

Завязь нижняя, в которой развивается по одному семязачатку. Нитевидные рыльца длинные, выставляющиеся, нередко ярко окрашенные. Плод – мелкий, сжатый с боков орех, снабженный двумя перепончатыми крылышками, на вершине с двумя засохшими рыльцами.

Береза повислая в природе начинает плодоносить с 10 лет. Плодоношение продолжается ежегодно. Плоды созревают к концу лета и начинают рассеивание. Оно происходит постепенно в течение всей осени и зимы. Живет, как правило, не дольше 120 лет.

Химический состав

Почки березы содержат эфирное масло, которое представляет собой густую желтую жидкость с приятным бальзамическим ароматом. В состав масла входят бетулен, бетулол, бетуленоловая кислота. Кроме масла в состав березовых почек входят смолы. В листьях содержится около 0,5% эфирного масла, бетулоретиновая кислота в виде бутилового эфира, до 8% аскорбиновой кислоты, каротин, тритерпеновые спирты, около 1% кумаринов, около 2% флавоноидов, лейкоантоцианиды, стерины, гиперозид, 5-10% дубильных веществ, 2-3% сапонинов.

Полезные свойства

Благодаря большому количеству незаменимых для организма человека веществ, таких как витамин С, жирные кислоты, селен, смолистые вещества, флавоноиды и эфирные масла, березовые почки являются настоящим сокровищем, способным оказать лечебное воздействие при самых разных

заболеваниях. Они снимают боли в животе, лечат расстройства желудочно-кишечного тракта, улучшают его работу и налаживают процесс пищеварения. Березовые почки быстро снимают воспаление печени и желчевыводящих путей, помогают выведению желчи из организма, улучшают работу поджелудочной железы и ускоряют обменные процессы, помогая избавиться от лишнего веса.

Березовые почки – это мягкий и безопасный диуретик. Они обладают мочегонным и противоотечным действием. Приготовленные на их основе настойки и отвары советуют принимать при гастрите, язвенной болезни желудка, подагре. Если березовые почки наложить на укус насекомого или на ранку, они помогут снять зуд и воспаление. Аромат березовых почек улучшает настроение и успокаивает, а мазь на их основе снимает боль при ревматизме. Они помогают сохранить молодость кожи и заботятся о волосах.

Исследования березовых почек доказали их антимикробную активность в отношении антибиотикоустойчивых форм 144 штаммов стафилококков, выделенных от больных различными формами гнойной инфекции (мастит, фурункулез, флегмоны, абсцессы, перитонит).

Применение в медицине

Препараты из березовых почек признаны доказательной медициной и продаются в аптеках. Они входят в Государственную фармакопею (ФС.2.5.0006.15.) и относятся к фармакологической группе диуретиков.

Их применяют при отеках сердечного происхождения в качестве мочегонного средства. При функциональной недостаточности почек этот вид лечения не рекомендуется ввиду возможного раздражения почечной ткани смолистыми веществами. Желчегонные свойства березовых почек используют при заболеваниях печени и желчных путей. Помимо этого применяют при бронхитах, трахеитах в качестве дезинфицирующего и отхаркивающего средства. Настои разжижают и выводят мокроту, улучшают дыхание и способствуют лечению бронхитов, воспаления легких и туберкулеза, оказывают разжижающий и выводящий мокроту, противокашлевый эффект.

Препараты из почек березы применяют в отоларингологии и стоматологии в качестве противовоспалительного, противоотечного и заживляющего средства при лечении стоматитов, гингивитов, при пародонтозе, глоссите, ангине, хроническом тонзиллите.

Спиртовую настойку березовых почек применяют при гнойных ранах после вскрытия абсцессов, при нагноительных процессах после хирургических операций. В период обострения сезонных заболеваний ОРВИ и эпидемии гриппа ее рекомендуют в качестве противовирусного, противомикробного и противовоспалительного средства. Она усиливает процесс потоотделения и оказывает мягкое жаропонижающее действие. При лечении острых респираторных заболеваний настои и отвары применяют в виде полосканий, а также используют аппликации из марлевых салфеток, смоченных настоями или отварами.

Настои и отвары из почек березы рекомендуют для гигиенических и лечебных ванн.

Противопоказания

Перед применением препаратов из березовых почек необходимо посоветоваться со своим лечащим врачом. Категорически запрещено применение березовых почек детям младше 12 лет, беременным и кормящим женщинам, лицам, страдающим аллергическими реакциями и повышенной чувствительностью к препаратам из березовых почек, а также имеющим в анамнезе хроническую почечную недостаточность и острый гломерулонефрит. При применении препаратов из почек березы в дозах, превышающих рекомендуемые, возможно усиление аллергических реакций и обострение воспалительных заболеваний почек в результате раздражения почечной паренхимы.

Рецепты

Отвар при бронхите и трахеите. 1 ч. ложку почек березы залить 1 стаканом крутого кипятка и держать на огне 15 минут. Процедить, долить воды до первоначального объема и принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день после еды. Курс – по самочувствию.

Настойка при дискинезии желчевыводящих путей. Также применяется как мочегонное средство при заболеваниях почек. 10 г сухих измельченных березовых почек положить в 500 мл 90%-го спирта и настаивать 1 месяц. Тщательно процедить и принимать по 1 ч. ложке за 20 минут до еды 2-3 раза в день. Наружно можно применять для втираний и компрессов **при миозитах, артритах, плохо заживающих язвах, ссадинах, пролежнях.**

Спиртовая настойка при послеродовой анемии, хронических мезотимпанитах. 10 г сухих почек березы залить 1 л 70%-го спирта и настаивать в темном месте 2 месяца, периодически встряхивая. Если почки свежие, их вес увеличивается в 4 раза. Применяют, разводя водой, в соотношении 1:10. При **острых отитах** настойку закапывают в ухо и промывают ею барабанную полость в течение 10-15 дней ежедневно.

Настой при гриппе и простудных вирусных заболеваниях. 1 ст. ложку сухих березовых почек поместить в термос и залить 1 стаканом крутого кипятка. Настаивать 1-2 часа. Процедить и принимать теплым по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

Сбор для очищения сосудов. Смешать в равных частях почки березы, **траву бессмертника, зверобоя** и **ромашки аптечной**. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом крутого кипятка и поместить в термос или укутать на 1 час. Процедить и разделить на 2 порции. Одну выпить перед сном, а другую утром – до еды. Можно добавить мед.

Отвар для лечения артрита. 1 ст. ложку сухих почек залить 1 стаканом крутого кипятка и держать на медленном огне 10 минут. Настаивать укутанным 1 час, затем процедить и довести водой до первоначального объема. Принимать по 1/3 стакана 2-3 раза в день за 10-15 минут до еды. Перед употреблением рекомендуется взбалтывать.

Отвар для снятия физической усталости, гиповитаминоза. 1 ч. ложку высушенных и измельченных березовых почек залить 1 стаканом крутого кипятка и держать на водяной бане 1 час. Затем процедить и пить по 3 ст. ложки 3-4 раза в день перед каждым приемом пищи. Курс – 2–3 месяца.

Настойка для лечения ревматизма. 50 г сухих березовых почек залить 1/2 л водки. Настаивать неделю в темном месте. Принимать по 1/2 ч. ложки, разведенной пополам с водой, за 20 минут до еды 3-4 раза в день.

Мазь для лечения ревматизма. В стеклянную или глиняную посуду сложить равными слоями по 1-1,5 см толщиной сухие березовые почки и сливочное масло. Плотно закрыть посуду, желательно герметично, и на сутки поставить в духовку, разогретую до 80-100 °С. Через сутки полученный состав тщательно отжать через несколько слоев марли, добавить 5-10 г камфары и перемешать. Переложить в стерилизованную стеклянную банку и убрать в холодильник. Полученной мазью смазывать больные суставы несколько раз в день. Курс – месяц. Затем необходимо сделать перерыв на 1-2 недели.

Спиртовая настойка при заболевании почек, отеках и расстройстве желудка. 30 г сухих почек измельчить, залить 1 л спирта и настаивать 3 недели в темном месте, периодически встряхивая. Тщательно процедить. 15-20 капель развести в ложке воды. Принимать 3 раза в день до еды. Курс – не более 3 месяцев.

Настойка для обработки ран, укусов насекомых, раздражений и прыщей. 1 ст. ложку березовых почек залить 100 мл водки или спирта. Держать в темном месте 2 недели, периодически встряхивая. Процедить и протирать ранки. Для использования в качестве лосьона для жирной кожи разбавить водой в соотношении 1:4. Хранить в темном месте.

Применение в косметологии

Березовые почки пользуются заслуженным признанием у косметологов, потому что вещества, которые в них содержатся, полезны для кожи и волос. Многие известные косметические фирмы включают вытяжки из почек в шампуни и бальзамы для волос, кремы, лосьоны, мыло и даже в ампульную косметику.

Если протирать лицо, шею и область декольте отваром или настоем из березовых почек, то уйдут раздражения и покраснения, разгладятся морщинки и увеличится тургор кожи. Березовые почки также эффективно борются с угрями, расширенными порами и раздражениями жирной кожи.

Ополаскивание волос теплым отваром из березовых почек после мытья головы не только придаст волосам красивый, здоровый, блестящий вид, но и способствует укреплению и усилению роста волос, разбудит спящие волосяные луковицы и предотвратит выпадение волос. Отвар омолаживает волосы и кожу головы.

Мазь для сухой кожи, для лечения воспалений и раздражений. Растопить **ланолин** и смешать в равных долях с настойкой березовых почек до образования однородной массы. Если появится лишняя жидкость, ее надо слить.

Настой для чувствительной кожи, склонной к покраснениям. 1 ч. ложку березовых почек залить 1 стаканом кру-

того кипятка и настаивать в термосе 1 час. Процедить, охладить и протирать лицо несколько раз в день.

Компресс из отвара для кожи, склонной к образованию прыщей. В равных долях смешать сухие и измельченные кору и почки березы**, ягоды можжевельника**. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка и держать на медленном огне 5 минут. Изготовить маску из нескольких слоев марли или ткани, проделав в ней отверстия для глаз и носа. Смочить ее в полученном теплом отваре и держать на лице 20 минут.

Лосьон для жирной кожи. В равных долях смешать измельченные листья и почки березы, а также цветки **ромашки аптечной**. 1 ст. ложку полученной смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, держать на огне 10 минут и настаивать еще 20 минут. Охладить, процедить и протирать кожу лица после умывания. Лосьон хранить в холодильнике.

Отвар из березовых почек для ополаскивания волос. 2 ст. ложки березовых почек залить 1 л крутого кипятка и держать на водяной бане 20 минут. Процедить, довести до первоначального объема. Ополаскивать волосы несколько раз после мытья.

Маска для волос при лечении жирной кожи головы. 1 ст. ложку березовых почек залить 100 мл крутого кипятка и настаивать в термосе 2 часа. Процедить, охладить и смешать с любой маской для волос. Нанести на кожу головы и держать до 1 часа. Смыть теплой водой.

Правила сбора и сушки

Сбор почек березы для лечебного использования происходит ранней весной, в самом начале периода активного сокодвижения. Народ называет этот период «весенним плачем», потому что сок, который появляется на стволах берез, напоминает слезы. Почки набухают, становятся ароматными и липкими от смолы, но они еще не раскрылись. Очень важно правильно выбрать время сбора. Если не началось сокодвижение и почки не набухли, в них практически нет полезных

веществ. Важно не опоздать со сбором и собирать почки, пока не появились молодые листики.

Собирать почки можно несколькими способами. Проще срезать березовые ветки, связать их в небольшие редкие пучки и в таком виде просушить. Пучки надо поместить в хорошо проветриваемое прохладное помещение на 3-4 недели. Можно разместить срезанные пучки на воздухе под навесом. Через месяц аккуратно обломать или обмолотить почки и поместить их в сухие пакеты или коробки. Можно также обрывать только набухшие почки, не трогая ветки.

Собранные почки необходимо перебрать и разложить в один слой в прохладном сухом месте, закрытом от солнечных лучей. Можно заготавливать почки зимой, но срывать ветки надо в солнечный сухой день. Сразу после сбора ветки надо занести в теплое помещение и оставить до набухания почек.

Срок годности березовых почек как лекарственного сырья – 2 года.

Алексей ФИЛИН,
научный сотрудник Ботанического сада МГУ «Аптекарский огород», кандидат биологических наук.
Фото: фотобанк Лори.

Дорогие читатели!
Если вы хотите, чтобы ваша заметка была опубликована в журнале, заполните купон на стр. 128 и вложите в конверт вместе с письмом.

101000 г. Москва, а/я 216,
ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
(для журнала «Предупреждение плюс». Библиотечка «ЗОЖ»).